

平成20年5月分中学校給食献立表

市内産の食材に★、県内産の食材に☆をつけました！
※ 食材調達都合により、他の産地になることもあります。
ご了承ください。

北九州市教育委員会
(中学校・弁当)

日	献立	材 料						エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g
		おもに体の組織をつくる		おもに体の調子を整える		おもにエネルギーになる				
		1群 肉・魚・豆・豆製品	2群 牛乳・海草・小魚	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜・果物	5群 穀類・いも類・砂糖	6群 油脂			
1 木	ライ麦パン ブルーベリージャム					ライ麦パン ブルーベリージャム				
	牛乳		☆牛乳							
	スクランブルエッグ	鶏卵	☆牛乳		とうもろこし グリーンピース		油 マーガリン			
	野菜サラダ				★きゅうり★キャベツ とうもろこし(缶)		油			
	フライドピーズ	ひよこ豆				でん粉 小麦粉	油			
	パイナップル クラムチャウダー	ベーコン あさり	☆牛乳	にんじん	★たまねぎ グリンピース		じゃがいも	油		
2 金	たけのこごはん	鶏肉 油揚げ		にんじん さやいんげん	★たけのこ	★米 三温糖				
	牛乳		☆牛乳							
	竹輪のお茶の葉揚げ	竹輪			粉茶	小麦粉	油			
	キャベツの梅肉和え				★キャベツ 梅肉					
	じゃがいものきんぴら					じゃがいも 三温糖	ごま ごま油			
	いり煮干し みそ汁	みそ	わかめ		★たまねぎ	ふ				
7 水	カレーライス	牛肉	シュレットチーズ	にんじん	★たまねぎ りんご グリーンピース	★米 じゃがいも 小麦粉 砂糖	油 バター			
	牛乳		☆牛乳							
	鶏肉のココロ揚げ	鶏肉				でん粉 小麦粉	油			
	わかめサラダ		わかめ	にんじん	★キャベツ					
	ミックスフルーツ				みかん(缶) 黄桃(缶) パイナップル(缶)					
	福神漬				福神漬					
8 木	パン ココアクリーム					パン ココアクリーム				
	牛乳		☆牛乳							
	牛肉と卵の炒め物	牛肉 鶏卵		ピーマン	しょうが ★たけのこ	砂糖 緑豆はるさめ	油 ごま油			
	中華きゅうり				★きゅうり	砂糖	油 ごま油			
	粉ふきいも					じゃがいも				
	サクサクえび コンソメスープ		サクサクえび	にんじん	★たまねぎ ★セロリ	とうもろこし				
9 金	ご飯					★米				
	牛乳		☆牛乳							
	かつおの角煮	かつお			しょうが	三温糖	油			
	含め煮	いか 竹輪		にんじん さやいんげん	こんにゃく	さといも 三温糖				
	ゆかり和え				★キャベツ しそ粉					
	みかん みそ汁	油揚げ みそ	わかめ		みかん(缶) ★たまねぎ					
12 月	ご飯					★米				
	牛乳		☆牛乳							
	豚肉とじゃがいもの含め煮	豚肉		にんじん	★たまねぎ 糸こんにゃく さやいんげん	じゃがいも 三温糖	油			
	チンゲンサイの煮びたし	油揚げ	しらす干し	チンゲンサイ		三温糖				
	あさりの佃煮	あさりの佃煮								
	黄桃 チーズ				黄桃(缶)					
13 火	小さいパン スライスチーズ					小さいパン				
	牛乳		☆牛乳							
	焼きうどん	豚肉 えび 竹輪 けずり節		にんじん	★たまねぎ ★キャベツ 白ねぎ	乾めん	油			
	いりこのナッツ和え	いり大豆	いりこ			砂糖	油 ピーナッツ			
	うずら卵	うずら卵								
	みかん 肉団子のスープ	ミートボール		にんじん	みかん(缶) しょうが 白ねぎ	緑豆はるさめ				
14 水	ご飯					★米				
	牛乳		☆牛乳							
	厚揚げのからめ煮	厚揚げ			グリーンピース	砂糖 でん粉	ごま油			
	中華風ドレッシング和え			にんじん	★キャベツ とうもろこし(缶)	砂糖	油 ごま油			
	大学いも					さつまいも 砂糖	油 ごま			
	昆布の佃煮	昆布の佃煮								
15 木	きのことスープ				☆えのきだけ ☆しめじ 干しいたけ	でん粉	ごま油			
	ぶどうパン					ぶどうパン				
	牛乳		☆牛乳							
	とうもろこしと豚肉の炒め物	豚肉		にんじん ピーマン	★たまねぎ とうもろこし 干しいたけ		油			
	キャベツソテー			にんじん	★キャベツ		油			
	青のりいりこ パイナップル ミルクスープ		いりこ 青のり		パイナップル(缶) ★たまねぎ	砂糖	油			

作ってみましょう！
給食メニュー

竹輪のお茶の葉揚げ

5月2日に
登場します！

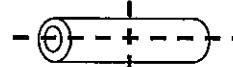
※ 家庭用にアレンジしています。

【材料：4人分】

竹輪 大3本(240g)
粉茶 6g(大さじ1)
小麦粉 60g
水 60~90ml
揚げ油 適宜

【作り方】

- 竹輪は図のように切る。
- 小麦粉、粉茶、水で衣を作り、竹輪につけてから揚げます。
* 小麦粉をとく水は、様子を見て加減します。粉が残る程度に軽く混ぜるのがコツ！



八十八夜のお話

- ◆ 八十八夜は、雑節(季節の変化の目安とする特定の日)の1つで、立春から数えて88日目にあたる日で、だいたい5月2日ごろになります。
- ◆ 八十八夜は、春から夏に移る節目の日、夏の準備をする決まりの日、縁起のいい日とされています。
- ◆ 『夏も近づく八十八夜・・・♪』と茶摘の歌にもありますが、茶摘の最盛期になります。八十八夜に摘み取られるお茶は、古来から不老長寿の縁起物の新茶として珍重されています。

日	献立	材 料						エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g
		おもに体の組織をつくる		おもに体の調子を整える		おもにエネルギーになる				
		1群 肉・魚・豆・豆製品	2群 牛乳・海草・小魚	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜・果物	5群 穀類・いも類・砂糖	6群 油脂			
16 金	ご飯					★米		836	24.1	22.1
	牛乳	☆牛乳								
	コロッケ 一食中濃ソース					コロッケ	油			
	きんぴらごぼう				ごぼう	三温糖	ごま 油			
	ゆでキャベツ					キャベツ				
	梅干し				梅干し					
つみ入れ汁	魚すり身団子 豆腐 みそ		にんじん	はくさい 白ねぎ						
19 月	ご飯					★米		769	39.1	18.1
	牛乳	☆牛乳								
	さけの塩焼き	鮭					油			
	たけのこのおおかか煮	鶏肉 かつお節		さやいんげん	☆たけのこ こんにゃく	三温糖	油			
	野菜のごま和え			にんじん ほうれんそう	★キャベツ	砂糖	ごま			
	甘夏かん				甘夏みかん (缶)					
豚汁	豚肉 みそ		にんじん	だいこん こんにゃく 白ねぎ	さといも					
20 火	パン ソフトチーズ		ソフトチーズ			パン		859	35.4	33.8
	牛乳	☆牛乳								
	ハンバーグのオニオンソース	ハンバーグ			★たまねぎ	砂糖	油 マーガリン			
	マッシュポテト	☆牛乳			とうもろこし グリーンピース	じゃがいも	マーガリン			
	にんじんのグラッセ			にんじん		砂糖	マーガリン			
	スナップえんどう			スナップえんどう						
野菜スープ			にんじん	★たまねぎ ★キャベツ						
21 水	ご飯					★米		826	30.2	27.2
	牛乳	☆牛乳								
	八宝菜	豚肉 いか えび てんぷら		にんじん	★たまねぎ ★たけのこ ★キャベツ きくらげ	でん粉	油 ごま油			
	ギョーザ	ぎょうざ					油			
	うすら卵	うすら卵								
	わかめときゅうりの酢の物	わかめ			★きゅうり	砂糖				
ベーコンとレタスのスープ	ベーコン			とうもろこし レタス						
22 木	パン ミックスジャム					パン ミックスジャム		832	29.5	30.5
	牛乳	☆牛乳								
	フランクソーセージのケチャップ	フランクフルトソー セージ			★たまねぎ グリーンピース	砂糖	油			
	野菜ソテー			にんじん ピーマン	★キャベツ		油			
	粉ふきいも					じゃがいも				
	白桃				白桃 (缶)					
コーンスープ	鶏卵		パセリ	とうもろこし	でん粉					
23 金	ご飯					★米		762	28.8	19.0
	牛乳	☆牛乳								
	筑前煮	鶏肉		にんじん さやいんげん	れんこん 干しいたけ こんにゃく ごぼう	さといも 三温糖	油			
	きびなごの香味揚げ	きびなご				小麦粉 でん粉	油			
	磯香和え	もみり	小松菜		★キャベツ					
	みかん				みかん (缶)					
みそ汁	油揚げ 豆腐 みそ			白ねぎ						
26 月	ご飯					★米		806	38.5	23.1
	牛乳	☆牛乳								
	さばの塩焼き	魚切身 (さば)					油			
	含め煮	鶏肉 竹輪		にんじん さやいんげん	こんにゃく	さといも 三温糖				
	キャベツの酢の物				★キャベツ	砂糖	ごま			
	あさりの佃煮	あさりの佃煮								
かきたま汁	鶏卵			★たまねぎ 白ねぎ	でん粉					
27 火	ミートソースパゲッティ	合びき肉	粉末チーズ	にんじん トマトピューレ	★たまねぎ グリーンピース	スパゲッティ 砂糖	油	912	34.2	32.7
	牛乳	☆牛乳								
	フライドポテト					じゃがいも	油			
	野菜の酢漬			にんじん ピーマン	★キャベツ	砂糖				
	青のりいりこ	いりこ 青のり				砂糖	油			
	パインアップル				パイン (缶)					
28 水	ツナそぼろごはん	まぐろ油漬				★米 砂糖	ごま	859	32.8	27.3
	牛乳	☆牛乳								
	炒め豆腐	鶏肉 えび 豆腐		にんじん ほうれんそう	★たまねぎ	三温糖	油			
	即席漬	きざみ昆布			切り干しだいこん	砂糖				
	甘夏かん				甘夏みかん (缶)					
	たぬき汁	てんぷら 油揚げ		にんじん	しょうが こんにゃく ☆えのきだけ 白ねぎ		油			
29 木	コッペパン いちごマーガリン					コッペパン	いちごマーガリン	877	37.7	24.7
	牛乳	☆牛乳								
	五色からめ和え	大豆 プレスハム		にんじん	グリーンピース	小麦粉 じゃがいも 砂糖	油 ごま			
	ドレッシングキャベツ				★キャベツ パイン(缶)		油			
	レバーのカレー煮	とりレバー			しょうが	砂糖				
	うすら卵	うすら卵								
わかめスープ	わかめ			★たまねぎ						
30 金	ご飯					★米		823	33.1	22.1
	牛乳	☆牛乳								
	魚のいそべ揚げ	魚切身 (ホキ)				小麦粉	油			
	野菜のごま和え			にんじん ほうれんそう	★キャベツ	砂糖	ごま			
	煮豆	きんとき豆				砂糖				
	はりはり漬				はりはり漬					
みそ汁	油揚げ 豆腐 みそ			白ねぎ						

	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	カルシウム mg	鉄 mg	ビタミンA μgRE	ビタミンB ₁ mg	ビタミンB ₂ mg	ビタミンC mg	食塩相当量 g	食物繊維 g
月平均	831	32.8	26.3	406	4.1	716	0.72	0.68	36	3.1	5.6
基準量	830	32.0	27.7	400	4.0	190	0.40	0.50	25	3.3以下	8.0

※ はしは毎日持参してください。はしとはし箱はよく洗い、いつも清潔にしておいてください。
 ※ 生活習慣病予防のため、うす味にしています。健康を考え、塩分の取りすぎに注意しましょう。