

平成20年7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 火	パン ミックスジャム					パン ミックスジャム				
	牛乳		☆牛乳							
	ポテトのチーズ焼き	ベーコン	チーズ	ドライパセリ		★じゃがいも	バター			
	えだ豆				えだ豆					
	わかめサラダ		わかめ	にんじん	キャベツ					
	レバーのバーベキューソース	鶏レバー			りんご かぼす果汁	砂糖	油			
	青のりいりこ		いりこ 青のり			砂糖	油			
2 水	ご飯					★米				
	牛乳		☆牛乳							
	さばの塩焼き	魚切り身(さば)					油			
	ゆかり和え				キャベツ しそ粉					
	ひじきの炒め煮	鶏肉 あさり 大豆 油揚げ 竹輪	ひじき	にんじん		三温糖	油			
	麻婆なす	合びき肉 みそ			★たまねぎ ☆なす しょうが	砂糖 でん粉	油 ごま油			
	白桃				白桃缶					
みそ汁	厚揚げ みそ			☆しめじ 白ねぎ						
3 木	ご飯					★米				
	牛乳		☆牛乳							
	ハンバーグのきのこソース	ハンバーグ		トマトピューレ	★たまねぎ ☆しめじ マッシュルーム缶	砂糖 でん粉	油			
	野菜ソテー			にんじん ★ピーマン	キャベツ		油			
	いりこのナッツ和え	いり大豆	いりこ			砂糖	ピーナッツ 油			
	あさりの佃煮	あさりの佃煮								
	コーンスープ	プレスハム 鶏卵		ドライパセリ	とうもろこし(クリーム缶)	でん粉				
4 金	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 さやいんげん	★たまねぎ 糸こんにゃく	三温糖 じゃがいも	油			
	しらす入りいり卵	鶏卵	しらす干し			砂糖	油			
	中華きゅうり				★きゅうり	砂糖	油 ごま油			
7 月	昆布の佃煮		昆布の佃煮							
	ちらしずし	鶏肉 油揚げ 鶏卵		にんじん	干しいたけ	★米 砂糖	油			
	牛乳		☆牛乳							
	竹輪のいそべ揚げ	竹輪	青のり			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			
	みかん				みかん缶					
8 火	すまし汁		わかめ		★たまねぎ	ふ				
	なすのミートソーススパゲティ	合びき肉	粉末チーズ	にんじん トマトピューレ	★たまねぎ ☆なす えだ豆	スパゲッティ 砂糖	油			
	牛乳		☆牛乳							
	野菜のオイスターソース炒め			にんじん	キャベツ ヤングコーン缶		油			
	フライドポテト					じゃがいも	油			
	ミックスフルーツ				みかん缶 黄桃缶 パイナップル缶					
9 水	うすら卵	うすら卵								
	ご飯					★米				
	牛乳		☆牛乳							
	筑前煮	鶏肉		にんじん さやいんげん	たけのこ ごぼう こんにゃく 干しいたけ	さといも 三温糖	油			
	厚揚げの甘酢あんかけ	厚揚げ			しょうが 干しいたけ グリーンピース	でん粉 小麦粉 砂糖	油 ごま油			
わかめときゅうりの酢の物		わかめ		きゅうり	砂糖					
煮豆	きんとき豆				砂糖					

作ってみましょう！ 給食メニュー ①

7月は、気温がどんどん上昇し、『暑くて食欲がでない・・・』という人も多いのではないのでしょうか。
そんな時には、酢で酸味を効かせた献立がさっぱりとした食感で、食べやすいでしょう。
給食でも、酢を使った献立を多くとり入れ、しっかり食べられるように調理しています。

厚揚げの甘酢あんかけ

酢

【材料：4人分】

厚揚げ	280g	えび(むき身)	60g
でん粉	大さじ2	しょうが	少々
小麦粉	大さじ2	たけのこ水煮	40g
揚げ油	適宜	干しいたけ	1~2枚
		グリーンピース	10g
		ごま油	小さじ1/2
		砂糖	大さじ1/2
		酢	小さじ2
		しょうゆ(こいくち)	大さじ1
		中華スープのもと	小さじ1/2
		でん粉	小さじ1/2
		水	小さじ1
		水	120ml
		塩	少々



【作り方】 ※家庭用にアレンジしています。

- 厚揚げは熱湯をかけて油抜きをして、2cm角に切る。
- でん粉、小麦粉をまぶして、からっと揚げる。
- しょうがはみじん切り、たけのこはせん切り、干しいたけは水でもどしてせん切りにする。
- ごま油を熱し、しょうが、えび、たけのこ、しいたけを炒める。
- 湯を入れ、あく、油をとり、調味し、煮る。
- 水どきでん粉を加えてとろみをつける。
- グリーンピースを加えて煮る。
- 塩で味をととのえる。

※ ②の厚揚げを盛り付け、上から⑧の甘酢あんをかける。

酢は、人が考え出した一番古い調味料といわれ、3000年以上も前から『薬』として使われていました。
酢には、酸味のもととなる酢酸やクエン酸という有機酸が含まれていて、からだにたまった疲れをとったり、食中毒を起す細菌からからだを守るなどの働きがあります。
また、カルシウムの吸収を助ける効果もありますので、いろんな食品と上手に組み合わせるといいですね。



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			
10 木	小さいパン ピーナツバター					小さいパン	ピーナツバター	854	37.1	33.6
	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			
	シューマイ	シューマイ								
	ゆでキャベツ				キャベツ					
	かぼちゃの含め煮			かぼちゃ		三温糖				
	サクサクえび		サクサクえび							
チーズ		チーズ								
11 金	中華どんぶり	豚肉 いか うすら卵		にんじん	しょうが ★たまねぎ ★はくさい菜 きくらげ	★米 砂糖 でん粉	油 ごま油	881	32.5	25.8
	牛乳		☆牛乳							
	じゃがいものそぼろ煮	鶏ひき肉			グリーンピース しょうが	じゃがいも 三温糖	油			
	五目卵焼き	五目卵焼き								
	いんげんソテー			さやいんげん			バター			
	だいずの昆布煮	だいず	こんぶ			三温糖				
	ピリ辛きゅうり				きゅうり	砂糖	ごま油			
14 月	カレーライス	鶏肉	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	903	25.2	25.7
	牛乳		☆牛乳							
	マカロニサラダ (一食マヨネーズ)			にんじん	★きゅうり	マカロニ	マヨネーズ			
	ほうれん草とコーンのソテー			ほうれん草	とうもろこし		油			
	キャベツの梅肉和え				キャベツ 梅肉					
即席漬け		きざみ昆布		切り干しだいこん	砂糖					
8 火	パン ココアクリーム					パン ココアクリーム		766	29.4	30.7
	牛乳		☆牛乳							
	フランクソーセージのケチャップ煮	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			
	小松菜とキャベツのじゃこ炒め		しらす干し	小松菜	キャベツ		ごま油 ピーナツ			
	えだ豆				えだ豆					
甘夏かん				甘夏みかん缶						
16 水	ご飯					★米		767	30.0	20.4
	牛乳		☆牛乳							
	魚の南蛮漬け	魚切身 (ホキ)		にんじん	★たまねぎ	でん粉 小麦粉 砂糖	油			
	小松菜とキャベツのごま和え			小松菜	キャベツ	砂糖	ごま			
	きんぴらごぼう				ごぼう	三温糖	油			
いりこのつくだ煮		いりこ			三温糖	油				
17 木	黒砂糖パン					黒砂糖パン		815	35.3	35.2
	牛乳		☆牛乳							
	チャンプルー	豆腐 まぐろスープ煮		にんじん にら			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			
	豚の角煮	豚肉				黒砂糖				
パインアップル				パイン缶						

	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	828	32.1	27.2	403	4.0	923	0.75	0.73	34	2.9	5.4
基準量	830	32.0	27.6	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。

作ってみましょう! 給食メニュー ②

豚の角煮

豚ばら肉を、焼酎、黒砂糖などの調味料で長時間じっくりと煮込みます。

【材料：4人分】

豚ばら肉	200g
黒砂糖	大さじ1/2
焼酎	大さじ1
みりん	小さじ1
しょうゆ(こいくち)	小さじ1
しょうゆ(うすくち)	小さじ1
水	適宜

【作り方】 ※ 家庭用にアレンジしています。
 ① 豚ばら肉は、一口大の大きさに切る。
 ② 豚肉を10分ほどゆで、あく抜きをする。
 ③ 湯をかえてさらに30分ほどゆでて、いったん取り出す。
 ④ 調味料と水を含ませて煮立たせた中に豚肉を入れ、水の量を調整し、豚肉がかぶるくらいの量にします。
 ⑤ あく、油を取りながら、肉が柔らかくなり、照りが出るまで約1時間程度煮含める。

夏の食生活

夏休みになっても、毎日の生活リズムを整えて！
食生活では、次のようなことに気をつけましょう

1、1日3食きちんと食べましょう。

特に朝ごはんは大切です。1日の活動源になる朝ごはんをしっかりと食べましょう。



2、たんぱく質食品をたっぷり食べましょう。

暑さによるたんぱく質の不足は、スタミナをなくします。卵、牛乳、肉、魚などたんぱく質を多く含む食品を毎日食べましょう。



3、緑黄色野菜を食べましょう。

汗と一緒にビタミン類も体の外に出てしまいます。ビタミン類の豊富な夏野菜をしっかりとるようにしましょう。



4、冷たいもののとり過ぎに気をつけましょう。

冷たいものばかり食べて食事をとらないと、体調がくずれてしまいます。夏バテをしないためにも冷たいもののとり過ぎに注意しましょう。

