

# 平成21年3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！  
※ 食材調達の都合により、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			
2月	ご飯					★米		856	29.3	25.6
	牛乳		☆牛乳							
	麻婆豆腐	豚ひき肉 豆腐 みそ			白ねぎ しょうが	砂糖 でん粉	油 ごま油			
	野菜の中華炒め	豚肉		にんじん さやいんげん	たまねぎ きくらげ ヤングコーン缶	砂糖 でん粉	ごま油			
	野菜のごまマヨネーズ和え			★ほうれんそう	★キャベツ		ねりごま マヨネーズ			
	きんぴらごぼう				ごぼう	三温糖	油			
パイナップル				パイナップル缶						
3火	ちらしずし	鶏肉 油揚げ 鶏卵		にんじん	干ししいたけ	★米 砂糖	油	862	32.2	22.5
	牛乳		☆牛乳							
	竹輪のいそべ揚げ	竹輪	青のり			小麦粉	油			
	ゆかり和え				★キャベツ しそ粉					
	含め煮	鶏肉		にんじん さやいんげん	こんにゃく	さといも 三温糖				
	煮豆	きんとき豆				砂糖				
すまし汁		わかめ		たまねぎ	ふ					
4水	ご飯					★米		811	34.4	24.0
	牛乳		☆牛乳							
	八宝菜	豚肉 いか えび てんぷら うずら卵		にんじん	たまねぎ ☆たけのこ ★キャベツ きくらげ 白ねぎ	でん粉	油 ごま油			
	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			
	じゃがいものきんぴら					じゃがいも 三温糖	ごま ごま油			
あさりの佃煮	あさりの佃煮									
5木	パン ミックスジャム					パン ミックスジャム		768	28.8	30.3
	牛乳		☆牛乳							
	魚フライ	魚フライ					油			
	いんげんソテー			さやいんげん			マーガリン			
	マカロニサラダ			にんじん	きゅうり	マカロニ	マヨネーズ			
	野菜のオイスターソース炒め			にんじん	★キャベツ		油			
えだ豆				えだ豆						
6金	小さいパン マーガリン					小さいパン	マーガリン	799	32.1	32.7
	牛乳		☆牛乳							
	焼きそば	豚肉 いか 竹輪		にんじん	たまねぎ ★キャベツ 白ねぎ	中華めん	油			
	ポテトのチーズ焼き	ベーコン	きざみチーズ	パセリ		じゃがいも	マーガリン			
	いりこのナッツ和え	いり大豆	いりこ			砂糖	アーモンド 油			
	みかん				みかん缶					
9月	ドライカレー	豚ひき肉		にんじん グリンピース	たまねぎ	★米 砂糖	油	793	28.0	24.3
	牛乳		☆牛乳							
	スクランブルエッグ	プレスハム 鶏卵	牛乳	★ほうれんそう			油 マーガリン			
	粉ふきいも					じゃがいも				
	即席漬け		きざみ昆布		切り干しだいこん	砂糖				
10火	ミートソーススパゲッティ	豚ひき肉	粉末チーズ	にんじん トマトピューレ	たまねぎ	スパゲッティ 砂糖	油	893	32.6	31.0
	牛乳		☆牛乳							
	フライドポテト					じゃがいも	油			
	ツナサラダ	まぐろスープ煮		にんじん	きゅうり ★キャベツ		油			
	コーンソテー				とうもろこし		マーガリン			
	パイナップル				パイナップル缶					
11水	二色ごはん	まぐろ油漬 鶏卵				★米 砂糖	ごま 油	851	33.2	27.8
	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 系こんにゃく	じゃがいも 三温糖	油			
	ナムル			★ほうれんそう	★キャベツ	砂糖	ごま ごま油			
	いりこのつくだ煮		いりこ			三温糖	油			
	みそ汁	厚揚げ みそ			白ねぎ					

## 給食献立コンクール

平成20年9月～10月にかけて、中学校完全給食モデル実施校で、「栄養バランスを考えた、中学生の喜ぶ献立」をテーマに、献立を募集しました。

応募作品の中から、実施方式ごと（弁当箱方式・食缶方式・親子方式）に、優れた献立が選ばれました。  
金賞作品は、給食用にアレンジし、3月の献立の中に取り入れています。



熊西中学校 3年  
坪根さん  
ご飯 牛乳 ハンバーグ  
ほうれんそうソテー  
みかん 野菜スープ

### 《審査講評》

野菜を多く使っていて、ハンバーグを和食メニューとしてうまく工夫されています。



熊西中学校 3年  
西本さん・泉さん

ご飯 牛乳 麻婆豆腐 きんぴら  
ドレッシングキャベツ フルーツ



### 《審査講評》

野菜量も多く、豆腐が主菜でヘルシーな献立です。果物もあり、中学生が喜ぶような献立です。

# 平成21年3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！  
※ 食材調達の都合により、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			
12 木	パン マーガリン					パン				
	牛乳		☆牛乳							
	和風ミートボール	ミートボール みそ				三温糖 でん粉				
	スパゲッティソテー				たまねぎ	スパゲッティ				
	ヨーグルトサラダ		酢酵乳		みかん缶 パイン缶					
	キャベツと小松菜のじゃこ炒め		しらす干し	★小松菜	★キャベツ					
にんじんのグラッセ			にんじん		砂糖	マーガリン				
16 月	ご飯					★米				
	牛乳		☆牛乳							
	肉みそおでん	てんぷら 厚揚げ 鶏ひき肉 みそ		にんじん	★だいこん こんにゃく	さといも 砂糖				
	チンゲンサイとツナの煮びたし	まぐろ油漬		チンゲンサイ		砂糖				
	野菜ソテー	ベーコン		にんじん	★キャベツ		油			
17 火	パン スライスチーズ		スライスチーズ			パン				
	牛乳		☆牛乳							
	イカリングのチリソース	いか			白ねぎ しょうが	砂糖 でん粉				
	ブロッコリー			★ブロッコリー						
	ジャーマンポテト	ベーコン		パセリ		じゃがいも	マーガリン			
	あさりと野菜のごまドレッシング和え	あさりの佃煮		にんじん	★キャベツ	砂糖	すりごま 油			
いり煮干し		いりこ								
18 水	ご飯					★米				
	牛乳		☆牛乳							
	コロッケ	コロッケ					油			
	キャベツソテー				★キャベツ		油			
	てんぷらの甘露煮	てんぷら				三温糖				
	レバーのしょうが煮	レバー			しょうが	砂糖				
紅白なます			にんじん	★だいこん	砂糖					
19 木	ご飯					★米				
	牛乳		☆牛乳							
	さばの塩焼き	さば					油			
	キャベツのごま和え				★キャベツ	砂糖	ごま			
	ひじきの炒め煮	鶏肉 あさり 油揚げ 大豆 竹輪	干しひじき	にんじん		三温糖	油			
	ごぼうサラダ			にんじん	ごぼう		ごま マヨネーズ			
	昆布の佃煮		昆布の佃煮							
みそ汁	みそ	わかめ		たまねぎ	じゃがいも					
23 月	パン ココアクリーム					パン ココアクリーム				
	牛乳		☆牛乳							
	ウインナーソーセージ	ウインナーソーセージ								
	マッシュポテト		きざみチーズ 牛乳	グリーンピース		じゃがいも	マーガリン			
	きくらげとうすら卵の炒め物	うすら卵		にんじん チンゲンサイ	しょうが きくらげ	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	砂糖	油 ごま油			
青のりいりこ		いりこ 青のり			砂糖	油				

栄養価	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 <sub>1</sub> mg	ビタミンB <sub>2</sub> mg	ビタミンC mg	食塩相当量 g	食物繊維 g
月平均	823	32.3	27.6	404	4.0	798	0.76	0.69	39	2.8	5.3
基準量	830	32.0	27.6	400	4.0	190	0.40	0.50	25	3.0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

## 麻婆豆腐

献立コンクールで金賞に選ばれた、麻婆豆腐の作り方を紹介します。

### … 名前の由来 …

麻婆豆腐はみなさんもよく食べる中華料理のひとつだと思いますが、みなさんはこの名前の由来を知っていますか？

麻婆とは、顔がぶつぶつしているおばあさんという意味なんです。昔、中国の四川省に住む、ぶつぶつした顔のおばあさんが作った料理で、とてもおいしかったことからこの名前がついたそうです。



### … 特徴 …

麻婆豆腐の特徴は、香辛料が多くとても辛いことです。

本格的な麻婆豆腐は、たくさんの山椒が入っているのですが、日本では辛くなりすぎないように、山椒を抜いて作るようにアレンジされたものが普及したそうです。

日本では、山椒の入った本格的な麻婆豆腐を「四川麻婆豆腐」といって区別することもあります。

【材料：4人分】

合びき肉	80g
しょうが	少々
にんにく	少々
サラダ油	大さじ1
豆腐	1丁(約500g)
白ねぎ	40g
砂糖	小さじ2/3
酒	小さじ2
しょうゆ(こいくち)	大さじ1弱
A 麦みそ	大さじ1/2強
コンソメスープのもと	小さじ1
豆板じゃん	少々
でん粉	小さじ1
水	大さじ1/2
ごま油	小さじ1/2
塩	少々

- 【作り方】
- しょうが、にんにくはみじん切りにする。豆腐は2cm角切り、ゆでておく。白ねぎは小口切りにする。
  - サラダ油を熱し、しょうが、にんにくと合びき肉を炒め、あく、油をとる。
  - Aの調味料を入れ、豆腐を加えて煮る。
  - 水どきでん粉を入れ、煮る。
  - ねぎを入れ、ごま油を加えて煮る。
  - 塩で味をととのえる。

### POINT!

☆ 豆腐は、あらかじめゆでておくと崩れにくく、見た目が良く仕上がります。