

平成20年11月分中学校給食献立表

北九州市教育委員会
(中学校・親子)

日	献立	材						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			
4 火	ご飯					★米	804	34.4	22.1	
	牛乳		☆牛乳							
	レバーのしょうが煮	鶏レバー			しょうが	砂糖				
	のっぺい汁	鶏肉 油揚げ		にんじん ★ほうれんそう	だいこん	さといも でん粉				
みかん				みかん						
5 水	パン マーガリン					パン	879	24.6	30.3	
	牛乳		☆牛乳							
	さつまいものあめだき					さつまいも 砂糖				
	ワンタンスープ	豚肉		にんじん	たまねぎ しょうが はくさい 白ねぎ	ワンタンめん				
キウイフルーツ				キウイフルーツ						
6 木	ご飯					★米	811	36.2	24.0	
	牛乳		☆牛乳							
	さばのみそ煮	さば みそ			しょうが	三温糖				
	けんちん汁	しめ豆腐 油揚げ		にんじん	だいこん ごぼう ★みずな こんにゃく					
はくさいのおひたし	かつお節			はくさい						
7 金	ご飯					★米	776	33.4	18.4	
	牛乳		☆牛乳							
	五目煮	鶏肉 厚揚げ 大豆 竹輪	昆布	にんじん さやいんげん	★たけのこ こんにゃく	三温糖 さといも				
	いりこの佃煮		いりこ			三温糖				
みかん				みかん						
10 月	パン みかんジャム					パン みかんジャム	826	32.7	29.4	
	牛乳		☆牛乳							
	ハンバーグのケチャップ煮	ハンバーグ				砂糖				
	きのこソテー				エリンギ ☆しめじ たまねぎ					
野菜スープ	ベーコン		にんじん	たまねぎ ★キャベツ	じゃがいも					
チーズ		チーズ								
11 火	二色ごはん	まぐろ油揚げ 卵				★米 砂糖	862	32.2	26.6	
	牛乳		☆牛乳							
	さつまい	豚肉 みそ		にんじん	だいこん 白ねぎ こんにゃく	さつまいも				
12 水	パン いちごマーガリン					パン	886	25.8	31.2	
	牛乳		☆牛乳							
	じゃがいものクリーム煮	ベーコン	☆牛乳	グリーンピース	たまねぎ	じゃがいも				
	ドレッシングキャベツ				★キャベツ パインアップル (缶)					
青りんごゼリー					青りんごゼリー					
13 木	きのこカレー	豚肉	シュレットチーズ	にんじん グリンピース	たまねぎ ☆しめじ りんご マツルde (缶)	★米 じゃがいも 小麦粉 砂糖	887	24.9	22.0	
	牛乳		☆牛乳							
	ヨーグルトサラダ		酸酵乳		みかん (缶) 黄桃 (缶) パインアップル (缶)					
	福神漬				福神漬					
14 金	パン ピーナッツバター					パン	822	30.9	36.3	
	牛乳		☆牛乳							
	照り焼きチキン	照り焼きチキン								
	キャベツソテー				★キャベツ					
コーンクリームスープ		☆牛乳 生クリーム		たまねぎ 裏ごしコーン	小麦粉					

※ 北九州市の学校給食では地場産物の活用に取り組んでいます。市内産の食材に★、県内産の食材に☆をつけています。天候等により、他の産地になることもありますのでご了承ください。

※ 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。

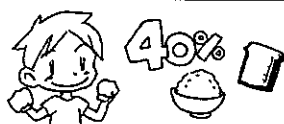
主食の大切さを見直そう



ご飯、パン、めんなどの主食は、私たちの生命を保つ基本的な食べ物として、昔から毎日食べているものです。
おかずばかり食べて、主食を「自分だけなら」「少しだけなら」と残す人もいます。
そこで、あらためて主食の大切さを見直してみましょう。

1. 主食はエネルギーの供給源です。

主食は、私たちが1日に食べものからとっているエネルギーの約40%を占めています。



2. 栄養のバランスをとるために必要。

私たちが主食としている食べものは食べる量が多いので、たんぱく質やビタミン類をたくさんとることができ、主食と副食を一緒に食べることで栄養のバランスが整います。



3. 主食の淡白な味が副食の

おいしさを引き出します。

主食の、米・パン・めん類は、味が淡白なので、副食のいろいろな味を引き立て、おいしさを高めます。



主食を残すと...

主食からとれるはずの栄養が不足するので、栄養のバランスがくずれ、当然エネルギーも不足します。



主食とおかずを かわるがわる食べると...

全部の量が食べられなくても多少残すことになっても、栄養のバランスはくずれません。
おかずを1品ずつたいたらげることのないようにしましょう。



平成20年11月分中学校給食献立表

北九州市教育委員会
(中学校・親子)

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			
17月	パン ココアクリーム					パン ココアクリーム				
	牛乳		☆牛乳							
	ポークビーンズ	豚肉 大豆	粉末チーズ	にんじん グリンピース	たまねぎ	じゃがいも	サラダ油	890	38.3	29.1
	ゆで野菜サラダ			にんじん	★キャベツ とうもろこし(缶)		サラダ油			
黄桃				黄桃(缶)						
18火	ご飯					★米				
	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 干しいたけ ★たけのこ ★キャベツ	でん粉	サラダ油 ごま油	817	32.3	18.7
	煮豆	うずら豆				砂糖				
わかめスープ		わかめ		たまねぎ 白ねぎ						
19水	ご飯					★米				
	牛乳		☆牛乳							
	竹輪の香味揚げ	竹輪				小麦粉	油	822	30.3	24.1
	みそ汁	厚揚げ みそ			たまねぎ 白ねぎ ★えのきだけ					
ほうれんそうのごま和え			★ほうれんそう		砂糖	ごま				
20木	ご飯					★米				
	牛乳		☆牛乳							
	わかさぎのから揚げ	わかさぎ				でん粉 小麦粉	油	855	31.2	25.9
	だいこんのべっこう煮	豚肉			だいこん	三温糖	サラダ油			
かきたま汁	卵		★ほうれんそう	たまねぎ	ふ でん粉					
ムース					ムース					
21金	パン ミックスジャム					パン ミックスジャム				
	牛乳		☆牛乳							
	スクランブルエッグ	プレスハム 卵	☆牛乳	★ほうれんそう	とうもろこし		マーガリン サラダ油	818	34.2	31.3
	はくさいスープ	ベーコン			はくさい	じゃがいも				
みかん				みかん						
25火	ご飯					★米				
	牛乳		☆牛乳							
	てんぷらの甘露煮	てんぷら			こんにゃく	三温糖		752	29.9	16.8
	みそ汁	油揚げ みそ	わかめ		たまねぎ	じゃがいも				
納豆	納豆 かつお節									
26水	ソフトチーズパン					ソフトチーズパン				
	牛乳		☆牛乳							
	親子うどん	鶏肉 卵 かまぼこ			たまねぎ 白ねぎ	うどん 砂糖		759	35.0	34.0
	ツナの和え物	まぐろ油漬		★ほうれんそう	★キャベツ	砂糖				
アセロラゼリー					アセロラゼリー					
27木	ひじきごはん	鶏肉 あさり 油揚げ	しらす干し ひじき	にんじん	★たけのこ	★米 三温糖	サラダ油	883	39.3	27.9
	牛乳		☆牛乳							
	つみ入れ汁	魚すり身(いわし) みそ 豆腐		にんじん	しょうが はくさい ★みずな	小麦粉				
	りんかけピーナッツ						りんかけピーナッツ			
28金	ご飯					★米				
	牛乳		☆牛乳							
	肉豆腐	豚肉 豆腐			しょうが たまねぎ 干しいたけ 白ねぎ	砂糖	サラダ油	822	37.0	23.3
	野菜のごま和え			にんじん	★キャベツ	砂糖	ごま			
あさりの佃煮	あさりの佃煮									

	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	832	32.4	26.2	412	4.1	826	0.78	0.74	41	2.9	5.6
基準量	830	32.0	27.6	400	4.0	190	0.40	0.50	25	3.0以下	8.0

作ってみましょう 給食メニュー

はくさいは今からが旬です。
ビタミンCの多い淡色野菜で、加熱することによってかさが減るため、量もたくさん食べられます。給食でも汁物や和え物などでよく使用されます。



肉豆腐 (2人分)

【材料】

・豚肉(スライス)	60g
・しょうが	少々
・サラダ油	小さじ1/2
・酒	小さじ1/2
・しょうゆ(こいくち)	小さじ1/3
・豆腐	200g
・たまねぎ	60g
・干しいたけ	1枚
・ねぎ	20g
・砂糖	小さじ2
・酒	小さじ1/2
・しょうゆ(こいくち)	小さじ2強

【作り方】

- ①しょうがはみじん切りにする。
- ②豆腐は2cm角切りにし、さっとゆでる。
- ③たまねぎはせん切りにする。
- ④干しいたけはさっと洗い、ぬるま湯でもどし、せん切りにする。
- ⑤ねぎは2cm長さに切る。
- ⑥サラダ油を熱し、しょうが、豚肉を炒め、下味をつける。
- ⑦たまねぎ、しいたけを入れ、炒める。
- ⑧調味し、豆腐を入れ、煮る。
- ⑨ねぎを加えて煮る。

はくさいスープ (2人分)

【材料】

・ベーコン	20g
・じゃがいも	40g
・はくさい	60g
・パセリ	少々
・コンソメスープのもと	小さじ1
・水	200ml
・塩、洋しょう	少々

【作り方】

- ①ベーコンは1cm幅に切る。パセリはみじん切りにする。
- ②じゃがいもは1cm角切りにし、水にさらす。
- ③はくさいは短冊切りにし、葉と茎は別にする。
- ④湯をわかし、ベーコンを入れ、煮る。
- ⑤じゃがいも、はくさいの茎、コンソメスープのもとを入れ、煮る。
- ⑥はくさいの葉を入れ、煮る。
- ⑦パセリを加え、塩、洋しょうで味をととのえる。