

平成20年12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・海藻・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月	パン ミックスジャム					パン ミックスジャム				
	牛乳		☆牛乳							
	レバーのからめ和え	鶏レバー				砂糖	油			
	五目スープ	鶏肉 うすら卵		にんじん ☆チンゲンサイ	☆キャベツ					
2火	粉ふきいも					じゃがいも				
	ご飯					☆米				
	牛乳		☆牛乳							
	肉みそおでん	厚揚げ てんぷら 鶏肉 みそ		にんじん	☆だいこん こんにゃく	さといも 砂糖				
3水	はくさいのおひたし	かつお節			☆はくさい					
	小さいパン みかんジャム					小さいパン みかんジャム				
	牛乳		☆牛乳							
	カレーうどん	鶏肉	シュレットチーズ	にんじん	玉ねぎ 白ねぎ	うどん 砂糖 小麦粉	サラダ油 マーガリン			
4木	キャベツのじゃこ炒め				☆キャベツ		サラダ油			
	フライドピーズ	ひよこ豆				でん粉 小麦粉	油			
	手巻きごはん		焼きのり しらす干し	たかな漬		☆米	ごま サラダ油			
	牛乳		☆牛乳							
5金	豆腐入り中華風煮	合びき肉 豆腐		にんじん ☆ほうれんそう	しょうが たまねぎ ☆だけのこ 干しいたけ	砂糖 でん粉	サラダ油 ごま油			
	ご飯					☆米				
	牛乳		☆牛乳							
	ひじきの炒め煮	あさり 油揚げ 大豆 竹輪	ひじき	にんじん		三温糖	サラダ油			
8月	おからだんご汁	鶏肉 おから		にんじん	しょうが ☆はくさい 白ねぎ	小麦粉				
	みかん				☆みかん					
	ライ麦パン いちごジャム					ライ麦パン いちごジャム				
	牛乳		☆牛乳							
9火	かぶのクリームシチュー	鶏肉	☆牛乳 生クリーム	にんじん ☆ブロッコリー	☆かぶ	小麦粉	サラダ油 マーガリン			
	ツナサラダ	まぐろ油漬		にんじん	☆キャベツ		サラダ油			
	アセロラゼリー				アセロラゼリー					
	ご飯					☆米				
10水	牛乳		☆牛乳							
	竹輪のいそべ揚げ	竹輪	薄のり			小麦粉	油			
	かきたま汁	卵			たまねぎ 白ねぎ	☆ でん粉				
	あさりの佃煮	あさりの佃煮								
11木	みかん				☆みかん					
	パン マーガリン					パン	マーガリン			
	牛乳		☆牛乳							
	ロールキャベツ				ロールキャベツ					
12金	ブロッコリー			☆ブロッコリー			マヨネーズ			
	コーンスープ	プレスハム 卵		パセリ	とうもろこし(クリーム缶)	でん粉				
	ご飯					☆米				
	牛乳		☆牛乳							
12金	豚肉とじゃがいものきめ煮	豚肉		にんじん さやいんげん	たまねぎ 糸こんにゃく	じゃがいも 三温糖	サラダ油			
	ゆかり和え				☆キャベツ しそ粉					
	納豆	納豆 かつお節								
	ご飯					☆米				
12金	牛乳		☆牛乳							
	さばのしょうが煮	さば			しょうが	三温糖				
	みそ汁	豆腐 油揚げ みそ	わかめ		たまねぎ 白ねぎ					
	ブロッコリーのごま和え			☆ブロッコリー		砂糖	ごま			

作ってみましょう 給食メニュー

かぶは冬から春にかけての代表的な野菜です。根を主に食べますが、元々は葉を食べる野菜とされていました。

かぶの葉は、ビタミンC、ビタミンB1、カロテンなどビタミン類の宝庫です。その他、食物せんい、カルシウム、鉄分などのミネラルも豊富です。



かぶのクリームシチュー (2人分)

- 【材料】
- ・鶏肉 40g
 - ・貝柱 30g
 - ・白ワイン 少々
 - ・にんじん 40g
 - ・かぶ 60g
 - ・ブロッコリー 60g
 - ・サラダ油 小さじ1/2
 - ・小麦粉 小さじ2
 - ・バター 大さじ1/2
 - ・牛乳 80ml
 - ・コンソメスープのもと 少々
 - ・水 70ml
 - ・白ワイン 小さじ1/2
 - ・塩 少々
 - ・洋こしょう 少々

- 【作り方】
- ①貝柱はゆで、白ワインをふる。
 - ②鶏肉は一口大に切る。にんじんは1cmいちょう切り、かぶは2cm角切りにする。
 - ③ブロッコリーは茎を3cm程度残して切り、ゆで、水出し、水気をきる。
 - ④ホワイトルーをつくる。(※下記参照)
 - ⑤サラダ油を熱し、鶏肉、にんじんを炒め、水を入れ、煮る。
 - ⑥ホワイトルー、貝柱を入れ、煮る。
 - ⑦ブロッコリー、白ワイン、生クリームを加えて煮る。
 - ⑧塩、洋こしょうで味をととのえる。

※ホワイトルーの作り方

- ①鍋にバターを入れて溶かし、小麦粉を加え、弱火で炒める。
- ②ダマにならないように、牛乳を少量ずつ入れ、なめらかになるまでのばす。こげやすいので気をつける。



冬至

冬至は一年で最も日が短く、この日を境に昼間の時間がのびていきます。冬至の日にはかぼちゃを食べ、ゆず湯に入る慣わしがあります。冬至は「とうじ」と読みますが、これを湯に浸かって病を治す「湯治(とうじ)」とかけて生まれたのがゆず湯です。ゆずにも意味があり、融通(ゆうずう)がききますようにという願いが込められているということです。

現在、野菜は季節に関係なく食べることができず、西洋野菜が日本に入るまでは冬の時期にとれる野菜が少なく、保存できる野菜は少なかったそうです。

かぼちゃは保存がきき、保存中の栄養素の損失が他の野菜に比べて少ないため、冬の時期の貴重な栄養源でもありました。江戸時代中期から、かぜや中風(脳卒中)予防のためにかぼちゃを冬至に食べる風習が根付いたといわれています。

19日の給食では、冬至献立として、かぼちゃのみそ汁、ゆず果汁を使用したゆで野菜を取り入れています。

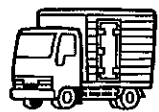
平成20年12月分中学校給食献立表

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			
15月	パン チョコサンドホワイト 牛乳 ポークビーンズ ドレッシングキャベツ 黄桃		☆牛乳				パン チョコサンドホワイト	894	39.1	33.2
16火	鮭の三色ごはん 牛乳 ずいどん みかん	鮭フレーク 卵	☆牛乳				☆米 砂糖	863	31.2	25.1
17水	パン ココアクリーム 牛乳 ソーセージのキャベツ煮こみ ポテトのチーズ焼き いりこのナッツ和え		☆牛乳				パン ココアクリーム	911	38.4	37.6
18木	ご飯 ふりかけ 牛乳 厚揚げの含め煮 根菜汁 野菜のごまマヨネーズ和え		☆牛乳				☆米	824	32.6	29.9
19金	ご飯 牛乳 ふぐのから揚げ かぼちゃのみそ汁 ゆで野菜		☆牛乳				☆米	811	35.4	21.3
22月	カレーライス 牛乳 即席漬け ヨーグルトサラダ		☆牛乳				☆米 小麦粉 じゃがいも 砂糖	901	24.6	21.9

	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	32.5	26.7	413	4.2	932	0.76	0.72	50	3.0	6.2
基準量	830	32.0	27.6	400	4.0	190	0.40	0.50	25	3.0以下	8.0

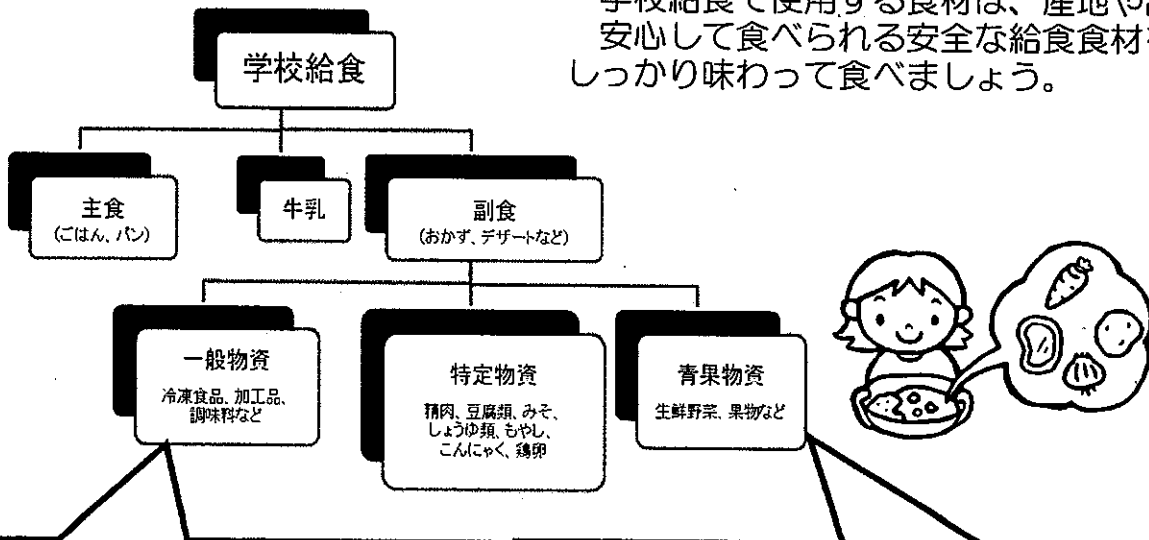
※ 北九州市の学校給食では地場産物の活用に取り組んでいます。市内産の食材に★、県内産の食材に☆をつけています。天候等により、他の産地になることもありますのでご了承ください。
 ※ 生活習慣病予防のため、うす味にしています。健康を考え、塩分の取りすぎに注意しましょう。
 ※ はしは毎日持参してください。はしとはし箱はよく洗い、いつも清潔にしておいてください。



学校給食で使用される食材について



学校給食で使用する食材は、産地や品質を厳しくチェックしています。安心して食べられる安全な給食食材を使用して調理していますので、しっかり味わって食べましょう。



【特定物資】

肉や豆腐、こんにゃくなどは、あらかじめ登録されている地元のお店から納入されます。みそ、しょうゆなども、市内の製造会社で製造されたものを使っています。

【一般物資】

不必要な食品添加物を使用しないように基準を厳しくしています。食物アレルギーのことも考えて、卵を使用しないように指定している食材もあります。

【野菜・果物】

…青果物…
国内産のものを使用します。「地産地消」を進めるために、北九州市内で採れた野菜を積極的に使用しています。
*キウイフルーツなどは輸入品を使いますが、残留農薬検査を実施し、安全を確認します。
…冷凍野菜…
青果の出回らない時期や、給食用に大量の野菜が手に入らない時などに冷凍野菜を使います。冷凍野菜もグリーンピース以外は全て国内産のものに限って使用しています。*(冷)グリーンピースも定期的に残留農薬検査を行っています。

物資共同購入委員会

学校の先生や教育委員会、保健所の職員等で構成される「物資共同購入委員会」の厳しい審査(調理、試食等)を経て、翌月に使用される給食物資が一品ごとに決定されます。また、配送直前に表示や品質などについて最終確認を行っており、万が一給食用物資として不適格であれば使用を中止します。

青果研究協議会

青果研究協議会(教育委員会、経済文化局農林課、農政事務所、北九州市中央卸売市場)給食協会等で、月一回、地元農産物の活用など青果物資に関する事項について協議します。

【協議内容】

- ①産地 ②規格 ③生育状況
- ④価格 ⑤地産地消