

# 平成20年5月分中学校給食献立表

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。

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			
1 木	シーフードカレーライス	まぐろ油漬け いか 貝柱	シュレットチーズ	にんじん	★たまねぎ	★米 小麦粉 砂糖	マーガリン	935	37.7	25.1
	牛乳		☆牛乳							
	じゃがいものマリネ			☆パセリ	★たまねぎ	じゃがいも 砂糖	油			
	ミックスフルーツ				みかん(缶) 黄桃(缶) パイナップル(缶)					
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		747	37.4	16.9
	牛乳		☆牛乳							
	みそ汁	みそ		ほうれんそう	★キャベツ	じゃがいも				
	鮭の塩焼き	鮭								
7 水	パン スライスチーズ		スライスチーズ				パン	870	36.0	33.0
	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	マーガリン			
	野菜スープ			にんじん	★たまねぎ ★キャベツ	じゃがいも				
8 木	にんじんのグラッセ			にんじん		砂糖	マーガリン	795	31.2	18.7
	ご飯					★米				
	牛乳		☆牛乳							
	竹輪のお茶の葉揚げ	竹輪				粉茶	小麦粉 油			
9 金	豆腐汁	豆腐		ほうれんそう	★たまねぎ 干しいたけ ★えのきだけ			772	33.5	20.3
	ゆでキャベツ				★キャベツ					
	あさりの佃煮	あさりの佃煮								
	ご飯					★米				
12 月	牛乳		☆牛乳					911	29.1	32.6
	たけのこのおかか煮	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			
	切り干しだいこんのみそ汁	油揚げ みそ	わかめ		切り干しだいこん ★キャベツ					
	ししゃもの塩焼き		ししゃも							
13 火	冷凍みかん					みかん		779	33.4	20.7
	パン いちごマーガリン						パン			
	牛乳		☆牛乳				いちごマーガリン			
	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	油			
14 水	ドレッシングキャベツ				★キャベツ パイナップル(缶)		油	864	39.9	39.3
	マカロニあべ川	きなこ				マカロニ 砂糖				
	ご飯 ふりかけ					★米 ふりかけ(はい芽)				
	牛乳		☆牛乳							
15 木	さばのケチャップ煮	さば			★たまねぎ	砂糖		806	34.9	22.5
	卵スープ	卵		にんじん ほうれんそう	★たまねぎ 干しいたけ	でん粉				
	パイナップル				パイナップル					
	ソフトチーズパン						ソフトチーズパン			
16 金	牛乳		☆牛乳					866	32.8	33.9
	カレーソーススパゲッティ	合びき肉		にんじん グリンピース	★たまねぎ	スパゲッティ 小麦粉 砂糖	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			
	スナップえんどう				スナップえんどう					
16 金	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 干しいたけ	★米 三温糖	油	806	34.9	22.5
	牛乳		☆牛乳							
	つみ入れ汁	魚すり身 豆腐		にんじん 青ねぎ	★たまねぎ	小麦粉				
	シューマイ 一食酢じょうゆ	シューマイ								
16 金	パン ミックスジャム						パン ミックスジャム	866	32.8	33.9
	牛乳		☆牛乳							
	五色からめ和え	大豆 プレスハム		にんじん グリンピース		小麦粉 じゃがいも 砂糖	油 ごま			
	わかめスープ	うずら卵	わかめ		★たまねぎ 白ねぎ					
ゆで野菜サラダ			にんじん	★キャベツ とうもろこし			油			

## 中学生に必要な栄養について考えてみましょう



中学生の時期は、乳幼児期を通して成長し続けてきた体が完成に向かう時期です。体重や身長が成長が著しく、活動も活発になり、この時期の食生活がこれからの健康に大きく影響していきます。

学校給食では、中学生の時期の成長に必要なたんぱく質、カルシウムなどの栄養素と、活動的な生活によって消費されるエネルギーをとるようにしています。また、健康を維持し、望ましい食習慣が身につくように、食品の組み合わせや栄養のバランスを考え、毎日の献立を工夫しています。

※家庭でも6つの食品群から食品を組み合わせ、バランスよく栄養をとるようにしましょう。



●何をどれくらい食べたらよいのでしょうか。

食品群	摂取量の目安 (1人1日分)	食 品	働 き
第1群	300g(女) 330g(男)	魚・肉・卵・豆・豆製品 (良質たんぱく質)	血液や筋肉をつくる
第2群	400g	牛乳・乳製品・海藻・小魚類 (カルシウム・鉄)	骨や歯をつくる 体の各機能を調節する
第3群	100g	緑黄色野菜 (無機質・ビタミン)	体の調子を整えたり 皮ふや粘膜を保護する
第4群	400g	その他の野菜・果物 (無機質・ビタミン)	体の調子をととのえる
第5群	420g(女) 500g(男)	米・パン・めん類・いも類 (炭水化物)	エネルギー源となる
第6群	20g(女) 25g(男)	油脂類・脂肪の多い食品 (油脂)	エネルギー源となる

19 月	ご飯 のり佃煮		のり佃煮			★米						
	牛乳		★牛乳									
	いわしのしょうが煮	いわし			しょうが	三温糖						
	みそけんちん汁	しめ豆腐 みそ		にんじん	ごぼう 干しいたけ ★みずな					753	32.3	19.3
ゆかり和え			しそ粉	★キャベツ								
20 火	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 ★たけのこ きくらげ 白ねぎ	★米 砂糖 でん粉	油 ごま油					
	牛乳		★牛乳									
	ひよこ豆のカレー炒め	合びき肉 ひよこ豆			★たまねぎ		油					
	冷凍みかん				みかん							
21 水	小さいパン ココアクリーム					★小さいパン ココアクリーム						
	牛乳		★牛乳									
	きつねうどん	かまぼこ 油揚げ			★たまねぎ 白ねぎ	うどん 三温糖						
	甘夏かんと野菜の甘酢漬け				★きゅうり ★キャベツ 甘夏みかん(缶)	砂糖						
白桃				白桃(缶)								
22 木	手巻きごはん		やきのり しらす干し		たかな漬け	★米	白ごま 油					
	牛乳		★牛乳									
	豆腐入り中華風煮	合びき肉 豆腐		にんじん 小松菜	しょうが ★たまねぎ ★たけのこ きくらげ	砂糖 でん粉	油 ごま油					
	温野菜 一食マヨネーズ			にんじん	★キャベツ	じゃがいも		マヨネーズ				
23 金	パン みかんジャム					パン みかんジャム						
	牛乳		★牛乳									
	牛肉と卵のいため物	牛肉 卵		ピーマン	しょうが ★たけのこ	砂糖	油 ごま油					
	コンソメスープ			にんじん ★パセリ	★たまねぎ ★セロリー とうもろこし							
そら豆					そら豆							
アーモンドチーズ		アーモンドチーズ										
26 月	ライ麦パン マーガリン					ライ麦パン	マーガリン					
	牛乳		★牛乳									
	ポークビーンズ	豚肉 白いんげん	粉末チーズ	にんじん グリンピース	★たまねぎ	じゃがいも	油					
	キャベツトコーンのソテー				★キャベツ とうもろこし		油					
冷凍みかん					みかん							
27 火	ご飯					★米						
	牛乳		★牛乳									
	かつおの角煮	かつお			しょうが	三温糖	油					
	たぬぎ汁	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					
れんこんの梅肉和え			梅肉	れんこん								
28 水	ワインナーソーセージサンド	ワインナーソーセージ		にんじん	★キャベツ	背割りパン	油					
	牛乳		★牛乳									
	キャロットスープ		★牛乳 生クリーム	にんじん ★パセリ	★たまねぎ	じゃがいも	マーガリン					
	粉ふきいも					じゃがいも						
一食ケチャップ												
29 木	ご飯					★米						
	牛乳		★牛乳									
	含め煮	鶏肉 厚揚げ 竹輪		にんじん さやいんげん	こんにゃく	さといも 三温糖						
	もやしとキャベツの酢の物				★キャベツ もやし	砂糖	白ごま					
納豆	納豆 かつお節											
ゴールドキウイ					ゴールドキウイ							
30 金	ご飯					★米						
	牛乳		★牛乳									
	レバニラ炒め	とりレバー		にら にんじん	しょうが	砂糖	油 ごま油					
	ワンタンスープ	かまぼこ		にんじん ほうれんそう	★たまねぎ しょうが ★キャベツ	ワンタメン						
中華きゅうり					砂糖	油 ごま油						

	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	832	33.7	26.5	413	4.2	949	0.72	0.71	40	3.2	6.3
基準量	830	32.0	27.7	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

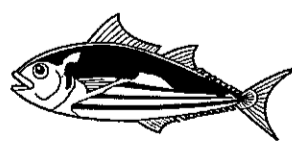
季節の食材、「かつお」と「お茶」を使った和食献立です。



### かつおの角煮(2人分)

#### 【材料】

・かつお(角切り)	140g
・揚げ油	
・しょうが	少々
・三温糖	大さじ1
・酒	小さじ2
・みりん	大さじ1/2
・しょうゆ(こいくち)	大さじ1弱
・水	適宜



#### 【作り方】

- ①しょうがはみじん切りにする。
- ②かつおは表面が固まる程度にさっと揚げる。
- ③調味料、水を合わせ、しょうがを入れ、煮立たせる。
- ④かつおを調味液に入れ、煮汁がほぼなくなるまで煮合める。

### 竹輪のお茶の葉揚げ(2人分)

#### 【材料】

・竹輪	2本
・粉茶	小さじ1
・薄力粉	大さじ3強
・水	適宜
・揚げ油	

#### 【作り方】

- ①竹輪は1本を1/4に切る。
- ②粉茶、薄力粉、水で衣を作り、竹輪につけ、からっと揚げる。

