

平成20年7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			
1 火	ご飯					★米		822	31.9	17.0
	牛乳		★牛乳							
	てんぷらの甘露煮	てんぷら			こんにゃく	三温糖				
	みそ汁	油揚げ みそ			★たまねぎ ★えのきだけ ★ねぎ	★じゃがいも				
	納豆	納豆 かつお節								
2 水	かぼちゃの含め煮			★かぼちゃ		三温糖		796	39.8	31.6
	パン ミックスジャム					パン ミックスジャム				
	牛乳		★牛乳							
	ゴーヤチャンプルー	しめ豆腐 まぐろ油揚げ		ゴーヤ には	もやし		油			
	いりこのナッツ和え	大豆	いりこ			砂糖	油 ピーナッツ			
3 木	わかめスープ		わかめ		★たまねぎ ★ねぎ			782	27.0	15.7
	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	★たまねぎ 系こんにゃく さやいんげん	★じゃがいも 三温糖	油			
	わかめときゅうりの酢の物		わかめ		★きゅうり	砂糖				
4 金	あさりの佃煮	あさりの佃煮						919	33.8	39.7
	小さい黒砂糖パン					小さい黒砂糖パン				
	牛乳		★牛乳							
	わかめうどん	かまぼこ	わかめ		★ねぎ	うどん				
	豚の角煮	豚肉				黒砂糖				
7 月	ドレッシングキャベツ				パインアップル(缶) キャベツ		油	741	30.4	21.8
	ちらしずし	鶏肉 油揚げ 卵	きざみのり	にんじん	しいたけ	★米 砂糖				
	牛乳		★牛乳							
	すまし汁		わかめ		★たまねぎ ★小松菜 ★ねぎ	ふ				
	きびなごのから揚げ		きびなご			小麦粉 でん粉	油			
8 火	野菜カレーライス	豚肉	シュレットチーズ	★かぼちゃ ★トマト ★ピーマン	しょうが ★たまねぎ ★なす	★米 小麦粉 砂糖	油 バター	905	32.5	29.3
	牛乳		★牛乳							
	えだ豆				えだ豆					
	福神漬				福神漬					
	すいか				すいか					
9 水	チーズ		チーズ					904	34.0	35.8
	パン チョコアンドピーナッツ					パン チョコアンドピーナッツ				
	牛乳		★牛乳							
	ハンバーグのケチャップ煮	ハンバーグ				砂糖				
	フライドポテト					★じゃがいも	油			
10 木	中華スープ	豚肉 かまぼこ		にんじん ほうれんそう	キャベツ 干しいたけ			771	33.8	19.7
	冷凍みかん				みかん					
	ご飯					★米				
	牛乳		★牛乳							
	レバーのしょうが煮	鶏レバー			しょうが	砂糖				
11 金	みそ汁	厚揚げ みそ	わかめ		キャベツ ★みずな			795	43.5	21.7
	じゃがいものきんぴら					★じゃがいも 三温糖	ごま ごま油			
	ご飯					★米				
	牛乳		★牛乳							
	ひじきの炒め煮	鶏肉 あさり 油揚げ	ひじき しらす干し	にんじん		三温糖	油			
14 月	かきたま汁	卵		チンゲンサイ	しいたけ ★えのきだけ ★たまねぎ	でん粉		928	32.6	40.4
	鮭の塩焼き	鮭								
	小さいパン マーガリン					小さいパン	マーガリン			
	牛乳		★牛乳							
	なすのミートソーススパゲッティ	合びき肉	粉末チーズ	にんじん トマト	えだ豆 ★たまねぎ ★なす	スパゲッティ 砂糖	油			
15 火	キャベツとコーンのソテー				キャベツ とうもろこし		油	771	32.6	20.8
	ミックスマッシュ					カシューナッツ アーモンド ピーナッツ				
	ご飯 わかめふりかけ		わかめふりかけ			★米				
	牛乳		★牛乳							
	魚の南蛮漬	魚切り身(ホキ)		にんじん	★たまねぎ	でん粉 小麦粉 砂糖	油			
16 水	冬瓜と鶏肉のすまし汁	鶏肉			冬瓜 ★はくさい菜			836	32.5	29.4
	ゆかり和え				キャベツ しそ粉					
	パン いちごジャム					パン いちごジャム				
	牛乳		★牛乳							
	えだ豆とひよこ豆のケチャップ煮	合びき肉 ひよこ豆		トマト(缶)	えだ豆 ★たまねぎ	小麦粉	油			
17 木	じゃがいもとピーマンのスープ	ベーコン		★ピーマン		★じゃがいも		838	37.1	25.7
	パインアップル				パインアップル(缶)					
	ご飯					★米				
	牛乳		★牛乳							
	麻婆豆腐	豚肉 豆腐 みそ			★ねぎ しょうが	砂糖 でん粉	油 ごま油			
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		油				
とうもろこし				とうもろこし						

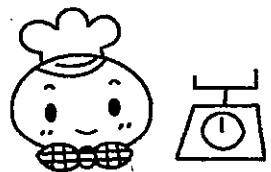
	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	カルシウム mg	鉄 mg	ビタミンA μgRE	ビタミンB ₁ mg	ビタミンB ₂ mg	ビタミンC mg	食塩相当量 g	食物繊維 g
月平均	831	34.0	26.8	408	4.4	978	0.82	0.75	38	3.4	5.7
基準量	830	32.0	27.6	400	4.0	190	0.40	0.50	25	3.0以下	8.0

※ 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。

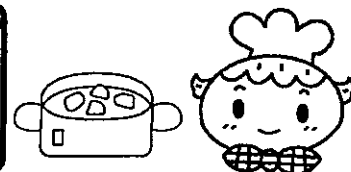
※ はしは毎日持参してください。はしとはし箱はよく洗い、いつも清潔にしておいてください。

※ 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



なすのミートソーススパゲッティ(2人分)

<材料>

スパゲッティ	90g
塩	少々
油	少々
合びき肉	45g
たまねぎ	120g
にんじん	50g
なす	65g
えだ豆むき身(ゆで)	15g
ガーリック	少々
サラダ油	少々
粉末チーズ	3g
トマトピューレ	60g
砂糖	小さじ1
ソース	小さじ2
コンソメスープのもと	小さじ1/2
塩こしょう	少々

<作り方>

- ①スパゲッティはゆで、サラダ油をまぶす。
- ②たまねぎ、にんじんはみじん切りにする。なすは1cmの半月切りにし、水にさらし、さっとゆでる。
- ③サラダ油を熱し、合びき肉、ガーリックを炒める。
- ④②を入れよく炒め、コンソメスープのもとを入れる。
- ⑤調味し、粉末チーズを入れ、煮る。
- ⑥水どきでん粉を入れ、煮る。
- ⑦スパゲッティ、えだ豆むき身を加え、塩こしょうで味をととのえる。

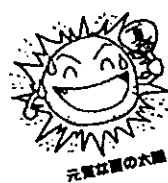
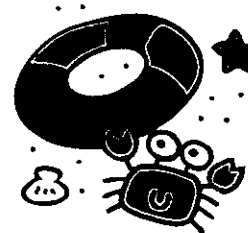
魚の南蛮漬け(2人分)

<材料>

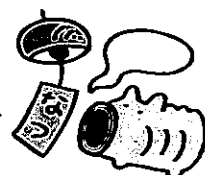
魚切り身	70g2切れ
塩こしょう	少々
でん粉	大さじ1
小麦粉	大さじ1
揚げ油	適宜
たまねぎ	30g
にんじん	15g
砂糖	大さじ1
酒	小さじ1/2
酢	大さじ1と1/2
こいくちしょうゆ	小さじ2
一味唐辛子	少々
昆布	少々
水	

<作り方>

- ①たまねぎ、にんじんはせん切りにする。
- ②魚に塩こしょうで味をつける。
- ③魚にでん粉、小麦粉をつけ、からっと揚げる。
- ④だしをとり、調味料を合わせ、にんじん、たまねぎを入れ煮る。
- ⑤魚に④をかける。



夏の食生活 ~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してしまいます。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。

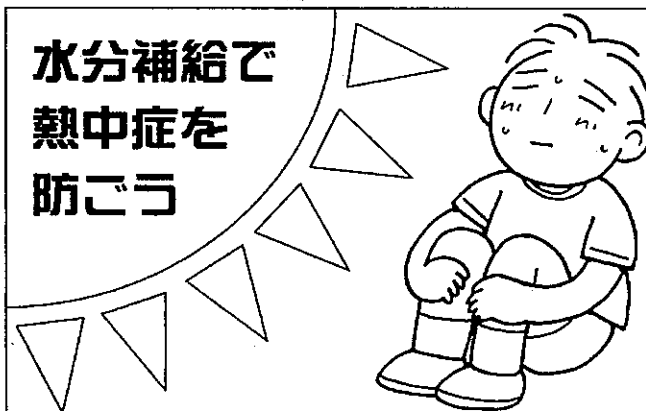


4、冷たいもののとり過ぎに気をつけましょう。

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。

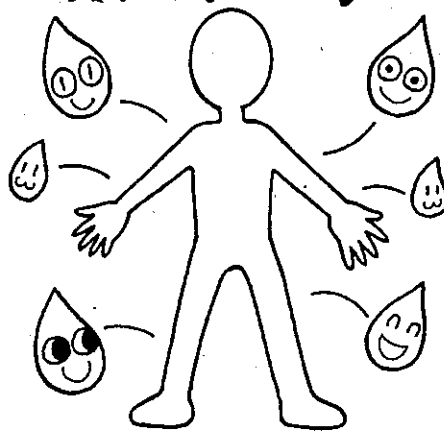


水分補給で熱中症を防ごう



熱中症とは日射病や熱射病のことをいい、軽度なものから命の危険にかかわる状態まで、さまざまです。予防するためには、まず適度な水分補給をすることが欠かせません。特に激しい運動や、炎天下の中にいる場合などは、こまめに摂取するようにしましょう。

人間の体に 水 欠かせない



人間の体の中には多くの水分があります。この水分は汗をかいたり、尿を排せつしたり、細胞の内外でとても重要な働きをしています。私たちが生きる上で、欠くことのできないとても大切なものなのです。

水分補給 どんなものを飲めばいいの？

通常の水分補給は、水や麦茶・緑茶など、低エネルギーのものを選ぶようにしましょう。牛乳は不足しがちなカルシウムを摂取できる優れた飲み物ですが、飲みすぎるとエネルギーのとりすぎになってしまいます。またジュースや炭酸飲料などは糖分が多いので、飲む場合は少量にしましょう。

甘い飲み物とりすぎ注意

