

平成20年9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			
2 火	カレーライス	豚肉	シュレットチーズ	にんじん グリンピース	たまねぎ りんご	★米 ジャガイモ 小麦粉 砂糖	油 マーガリン	918	27.7	23.1
	牛乳	☆牛乳								
	ミックスフルーツ		寒天(缶)		みかん(缶) 黄桃(缶) パイナップル(缶)					
	きゅうりの即席漬け				はりはり漬け きゅうり					
3 水	パン					パン		861	28.0	32.3
	牛乳	☆牛乳								
	ミネストローネ	ベーコン 白いんげん	粉末チーズ	トマト(缶) グリンピース	たまねぎ とうもろこし(缶)	マカロニ ジャガイモ				
	コロッケ					コロッケ	油			
4 木	ご飯					★米		813.0	34.3	23.7
	牛乳	☆牛乳								
	豆腐入り中華風煮	合びき肉 豆腐		にんじん	しょうが たまねぎ ★だけのこ きくらげ	砂糖 でん粉	油 ごま油			
	キャベツの梅肉和え			梅肉	キャベツ					
5 金	バターロールパン					バターロールパン		774	38.0	31.0
	牛乳	☆牛乳								
	焼きうどん	豚肉 えび 竹輪 けずり節		にんじん	たまねぎ キャベツ	乾めん	油			
	卵スープ	卵		にんじん ほうれんそう	たまねぎ しいたけ	でん粉				
8 月	パン マーガリン					パン	マーガリン	847	37.4	32.4
	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 ★だけのこ キャベツ しいたけ きくらげ	でん粉	油 ごま油			
	わかめスープ		わかめ		たまねぎ ねぎ					
9 火	ご飯					★米		828	37.0	25.6
	牛乳	☆牛乳								
	いり豆腐	鶏肉 えび しめ豆腐 卵		にんじん ほうれんそう	たまねぎ	三温糖	油			
	のざわな漬けの油炒め		しらす干し	のざわな漬け		砂糖	ごま油			
10 水	パン りんごマーガリン					パン	りんごマーガリン	823	37.1	30.4
	牛乳	☆牛乳								
	竹輪の香味揚げ	竹輪				小麦粉	油			
	冬瓜のスープ煮	鶏肉 プレスハム			冬瓜 えだ豆	でん粉				
11 木	ご飯 ふりかけ					★米 ふりかけ(はい芽)		820	28.1	21.1
	牛乳	☆牛乳								
	肉とじゃがいもの含め煮	牛肉		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	油			
	野菜のピーナッツ和え			ほうれんそう	キャベツ	砂糖	ピーナッツ			
12 金	手巻きごはん	まぐろ油漬け	焼きのり			★米 砂糖	ごま	810.0	26.3	19.9
	牛乳	☆牛乳								
	月見汁	かまぼこ		かぼちゃ にんじん ほうれんそう	ねぎ	白玉粉 さといも				
	お月見ゼリー					お月見ゼリー				

※ 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。

朝ごはんを食べよう!

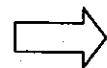
朝ごはん、毎日欠かさず食べていますか?

朝ごはんは、午前中を過ごすための大切なエネルギーのもとで、休んでいた脳や、からだを目覚めさせる役割を持っています。一日の活動エネルギーを補給したり、生活のリズムを整えたりと、からだのウォームアップ効果を持っているのです。

朝ごはんをきちんと食べないと...

・低体温の状態がいつまでも続く

・脳の働きがにぶくなる



さまざまな能力低下の原因となります。



朝ごはんをおいしく食べるには、時間的にゆとりを持つことが一番のカギ!

朝ごはんをおいしく食べるには?

・早寝早起きが基本です。

・寝る前には食べないように心がけましょう。

・学校の準備は前日しておきましょう。



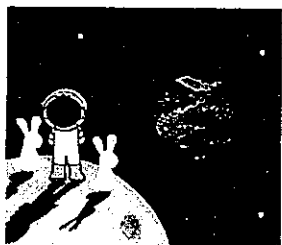
16 火	ご飯					★米								
	牛乳		☆牛乳											
	魚とだいたのみそがらめ	魚角切り(ホキ) 大豆 みそ			しょうが	小麦粉 でん粉 三温糖	油					870	36.7	26.8
	中華スープ	かまぼこ うすら卵		にんじん ほうれんそう	キャベツ きくらげ									
	のり佃煮		のり佃煮											
冷凍みかん					みかん									
17 水	小さいパン スライスチーズ		スライスチーズ				小さいパン							
	牛乳		☆牛乳											
	中華ミートソーススパゲッティ	豚ひき肉 みそ		にんじん	たまねぎ しいたけ しょうが ねぎ	スパゲッティ 三温糖 でん粉	油 ごま油					848	37.0	32.2
	えだ豆				えだ豆									
野菜のオイスターソース炒め			にんじん ビーマン	キャベツ		油								
18 木	コスタリカライス	鶏肉 ひよこ豆		ビーマン トマト(缶)	たまねぎ マッシュルーム(缶)	★米	オリーブオイル							
	牛乳		☆牛乳											
	ゆで野菜サラダ				きゅうり キャベツ とうもろこし(缶)		油					757	24.1	18.5
	マッシュポテト		牛乳				じゃがいも マーガリン							
19 金	ご飯					★米								
	牛乳		☆牛乳											
	いわしの梅煮	いわし		梅肉	しょうが	三温糖								
	かぼちゃのみそ汁	油揚げ みそ	わかめ	★かぼちゃ								840	34.0	24.2
キャベツのごま和え				キャベツ	砂糖	ごま								
22 月	ご飯					★米								
	牛乳		☆牛乳											
	ひじきの炒め煮	あさり 油揚げ 竹輪	ひじき	にんじん	えだ豆	三温糖	油							
	むらも汁	鶏肉 卵		にんじん ほうれんそう	たまねぎ	でん粉								
	鮭の佃煮焼き	鮭												
24 水	パン ビーナッツバター						パン ビーナッツバター							
	牛乳		☆牛乳											
	カレーポテト	合ひき肉		にんじん グリンピース	たまねぎ	じゃがいも 砂糖	油							
	もずくスープ		もずく		★えのきだけ									
	いりこのナッツ和え	いりだいず	いりこ			砂糖	ビーナッツ 油							
パインアップル				パイン										
25 木	ご飯 味付けのり		味付けのり			★米								
	牛乳		☆牛乳											
	切り干しだいごんの含め煮	あさり 油揚げ		にんじん	切り干しだいごん	三温糖	油							
	みそ汁	厚揚げ みそ		にら		じゃがいも								
納豆	納豆 かつお節													
26 金	ウイナーソーセージサンド	ウイナーソーセージ		にんじん	キャベツ	背割りパン	油							
	一食ケチャップ													
	牛乳		☆牛乳											
	コーンチャウダー	ベーコン	牛乳		とうもろこし(ホール缶) たまねぎ	じゃがいも	マーガリン							
黄桃				黄桃(缶)										
29 月	パン いちごジャム						パン いちごジャム							
	牛乳		☆牛乳											
	レバーのバーベキューソース和え	鶏レバー			りんご かぼす果汁	砂糖	油							
	パンプキンスープ		牛乳 生クリーム	かぼちゃ	たまねぎ セロリー		マーガリン							
野菜の酢漬け			にんじん ビーマン	キャベツ	砂糖									
30 火	ビビンバ風どんぶり	牛肉 卵		ほうれんそう	しょうが もやし	★米 砂糖	油							
	牛乳		☆牛乳											
	わかめと豆腐のスープ	豆腐	わかめ		たまねぎ		ごま							
	冷凍みかん				みかん									

	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	833	33.1	27.1	412	4.2	990	0.73	0.73	55	3.3	6.3
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、塩分のと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

月見汁はお月見
献立です。かぼちゃ
を練りこんだ白玉
団子を月にみたく
ています。



月見汁 (2人分)

〈材料〉

白玉粉	30g
裏ごしかぼちゃ	45g
水	適宜
かまぼこ	15g
(冷)里いも	60g
にんじん	15g
ほうれんそう	30g
白ねぎ	10g
うすくちしょうゆ	小さじ1と1/2
こんぶ	2g
かつお節	6g
水	300cc
塩	少々

〈作り方〉

- ①白玉粉、かぼちゃ、水を入れ、耳たぶくらいのかたさにこねる。
- ②かまぼこは短冊切り、里いもは半分、にんじんは5mmのいちよう切り、ねぎは小口切りにする。ほうれんそうはゆで、3cm長さに切る。
- ③だしをとり、にんじん、里いも、かまぼこを入れ煮る。
- ④調味し、団子、ねぎ、ほうれんそうを加えて煮る。
- ⑤塩で味をととのえる。

魚とだいたのみそがらめ (2人分)

〈材料〉

魚(白身角切り)	100g
でん粉	小さじ2
小麦粉	小さじ2
水煮だいず	80g
小麦粉	小さじ2
揚げ油	適宜
しょうが	0.6g
三温糖	小さじ1と1/2
みりん	小さじ1/2
麦みそ	小さじ2弱
水	適宜

〈作り方〉

- ①しょうがはみじん切りにする。
- ②魚に小麦粉、でん粉をつけ、からっと揚げる。
- ③だいずに小麦粉をつけ、からっと揚げる。
- ④調味料、水を合わせ、しょうがを入れ、煮立たせる。
- ⑤材料を入れ、和える。

