

平成21年3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月	パン いちごジャム					パン いちごジャム	915	33.3	34.6	
	牛乳		☆牛乳							
	ポテトのチーズ煮	ベーコン	チーズ	ドライパセリ		じゃがいも				
	イカリングフライ	イカリングフライ				マーガリン 油				
3火	ミネストローネ	フランクフルトソーセージ 白いんげん		トマト ピーマン	とうもろこし(缶) たまねぎ	マカロニ	818	32.0	23.8	
	鮭ずし	鮭 卵	のり			★米 砂糖				
	牛乳		☆牛乳			ごま サラダ油				
	な花のすまし汁	はんぺん		☆な花	☆えのきだけ					
4水	ひなあられ					ひなあられ	772	28.0	33.5	
	バターロールパン					バターロールパン				
	牛乳		☆牛乳							
	きつねうどん	油揚げ かまぼこ			たまねぎ 白ねぎ	うどん 三温糖				
5木	野菜のオイスターソース炒め			にんじん	★キャベツ		890	26.6	29.8	
	ムース					サラダ油				
	ご飯					★米				
	ハンバーグステーキ	ハンバーグ				砂糖 でん粉				
6金	ポテトサラダ			にんじん	☆きゅうり ★キャベツ	じゃがいも	895	24.4	22.0	
	コーンクリームスープ		☆牛乳 生クリーム	ドライパセリ	たまねぎ とうもろこし(缶)	小麦粉				
	カレーライス	豚肉	シュレットチーズ	にんじん	たまねぎ りんご グリーンピース	★米 じゃがいも 小麦粉 砂糖				
	牛乳		☆牛乳			サラダ油 マーガリン				
9月	福神漬				福神漬		885	39.0	30.0	
	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)					
	パン スライスチーズ		スライスチーズ			パン				
	牛乳		☆牛乳							
10火	ポークビーンズ	豚肉 白いんげん	粉末チーズ	にんじん	たまねぎ グリンピース	じゃがいも	749	30.7	18.3	
	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				
	パインアップル				パインアップル(缶)					
	ご飯					★米				
11水	豚肉のしょうが焼き	豚肉		にんじん	しょうが 白ねぎ こんにゃく	砂糖	813	39.3	31.2	
	牛乳		☆牛乳			パン チョコアンドホワイト				
	小松菜とキャベツのおひたし	かつお節		★小松菜	★キャベツ	砂糖				
	みそ汁	油揚げ みそ	わかめ		たまねぎ 白ねぎ	じゃがいも				
12木	パン チョコアンドホワイト						849	36.3	24.5	
	牛乳		☆牛乳							
	鮭のみそマヨネーズ焼き	鮭 みそ		ドライパセリ						
	じゃがいもとピーマンの炒め物			ピーマン		じゃがいも				
12木	ワンタンスープ	かまぼこ		にんじん	たまねぎ しょうが ★キャベツ	ワンタンめん	849	36.3	24.5	
	三色ごはん	鶏ひき肉 卵	のり		しょうが	★米 砂糖 三温糖				
	牛乳		☆牛乳			サラダ油				
	さつまい	豚肉 みそ		にんじん	だいこん こんにゃく 白ねぎ	さつまいも				

給食献立コンクール 入賞献立が登場します!



金賞 2年4組 田中さん

銀賞 2年4組 中家さん

昨年、栄養のバランスを考えた中学生の喜ぶ献立を募集した「給食献立コンクール」の入賞献立が、今月の5日と10日の給食に登場します。みなさんも健康のために栄養のバランスを考えながら、毎日の食事をするようにしましょう。

- ・ご飯
- ・牛乳
- ・豚肉のしょうが焼き
- ・小松菜のおひたし
- ・みそ汁

3月10日(火曜日)

- ・ご飯
- ・牛乳
- ・ハンバーグステーキ
- ・ポテトサラダ
- ・コーンスープ

3月5日(木曜日)

一年間を ふりがえって

3学期も残りわずかとなりました。「食べることは、生きること」と言われます。毎日の食事をおろそかにせず、健康で元気な生活が送れるように、1年間の自分の食生活をふりかえってみましょう。

- | | | | |
|-----------------------|----------|--------------------|----------|
| ①食事の前はきれいに手を洗った。 | YES / NO | ⑤偏食せず、バランスよい食事をした。 | YES / NO |
| ②食事の準備を手伝ったり、後片付けをした。 | YES / NO | ⑥だいたい決まった時間に食事をした。 | YES / NO |
| ③食事のあいさつをした。 | YES / NO | ⑦楽しく食事をした。 | YES / NO |
| ④よい姿勢でよくかんで食べた。 | YES / NO | ⑧1日3食きちんと食べた。 | YES / NO |



YESの数が多くなるように、食生活を見直していきましょう。

平成21年3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			
16月	パン ミックスジャム					パン ミックスジャム				
	牛乳		☆牛乳							
	豆腐ときのこのスープ煮	豚肉 豆腐			☆えのきだけ ☆しめじ 白ねぎ		サラダ油 ごま油	773	42.0	24.5
	粉ふきいも					じゃがいも				
17火	青のりいりこ			青のり いりこ		砂糖	サラダ油			
	ご飯 ふりかけ			ふりかけ		★米				
	牛乳		☆牛乳							
	えびと卵の炒め物	えび 卵			しょうが ☆たけのこ 干しいたけ	砂糖 でん粉	サラダ油	798	36.1	25.6
18水	みそ汁	厚揚げ みそ			★キャベツ 白ねぎ					
	パン ココアクリーム					パン ココアクリーム				
	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	砂糖	油			
19木	チャプスイ	豚 えび		にんじん チンゲンサイ	しょうが ☆たけのこ 干しいたけ はくさい きくらげ	でん粉	サラダ油	903	44.0	34.3
	アセロラゼリー				アセロラゼリー					
	ご飯					★米				
	牛乳		☆牛乳							
23月	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	771	32.7	21.6
	かきたま汁	卵		★ほうれんそう	たまねぎ	ふ でん粉				
	納豆	納豆 かつお節								
	ご飯					★米				
23月	牛乳		☆牛乳							
	さばのみそ煮	さば みそ			しょうが	三温糖		794	32.9	22.7
	けんちん汁	豆腐 油揚げ		にんじん	★だいこん ごぼう こんにゃく 白ねぎ		サラダ油			
	キウイフルーツ				★キウイフルーツ					

	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	830	34.1	26.9	400	4.1	1038	0.80	0.79	34	3.1	5.5
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。



作ってみましょう 給食メニュー

チャプスイは中国料理で、肉と野菜を炒め煮にして、とろみをつけた料理です。

中国は広いので、料理も地方によってちがいます。中国料理は四川料理、北京料理、広東料理、福建料理の4つに分けられていて、チャプスイは広東料理に入ります。

チャプスイ (2人分)

【材料】

- 豚肉スライス 60g
- えび 30g
- にんじん 30g
- しょうが 少々
- たけのこ水煮 30g
- はくさい 90g
- 干しいたけ 1枚
- きくらげ 少々
- チンゲンサイ 60g
- サラダ油 小さじ2/3
- 酒 小さじ2/3
- しょうゆ(こいくち) 小さじ1/2
- コンソメスープのもと 小さじ2/3
- でん粉 小さじ2
- 水 大さじ1+小さじ1
- 水 180ml
- 塩、洋こしょう 少々

【作り方】

- ①にんじんは5mmいちょう切り、たけのこは短冊切り、しょうがはみじん切り、はくさいは短冊切りにし、葉と茎を別にする。チンゲンサイは3cm長さに切る。
- ②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。きくらげはぬるま湯でもどし、短冊切りにする。
- ③サラダ油を熱し、しょうが、豚肉、えび、にんじん、たけのこ、きくらげを炒め、水を入れ、煮る。
- ④あく、油をとり、干しいたけ、はくさいの茎、中華スープのもとを入れ、煮る。
- ⑤はくさいの葉、チンゲンサイを入れ、調味し、水どきでん粉を入れ、煮る。
- ⑥塩、洋こしょうで味をととのえる。



な花

な花は、菜の花の一種で、新芽を食べます。12~3月にとれるものは特に甘みがあります。今月は、福岡県でとれたな花をすまし汁に入れています。



キウイフルーツ

キウイフルーツはビタミンCや食物せんいが多く含まれています。福岡県産のおいしい時期は1~3月で、今が旬の果物です。

