

平成20年3月分中学校給食献立表

北九州市教育委員会
(中学校・食缶)

日	献立	材 料						エネルギー kcal
		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		
		たんぱく質	カルシウム	カロテン	ビタミンC	炭水化物	脂 質	
3月	ちらしすし な花のすまし汁 あさりと野菜のごま和え ひなあられ	鶏肉 油揚げ 卵 はんぺん あさりの塩煮	牛乳 ささみのり	にんじん な花 ほうれんそう	しいたけ えのきたけ キャベツ	ご飯 砂糖 ひなあられ	油 ごま	814
4火	パン ミックスジャム ポテトのチーズ煮 五目スープ チンゲンサイのオイスターソース炒め	ベーコン 鶏肉 うすら卵	牛乳 ささみチーズ	パセリ にんじん ほうれんそう チンゲンサイ	キャベツ	パン ミックスジャム じゃがいも	マーガリン 塩	806
5水	ご飯 鶏肉のころころ揚げ かきたま汁 甘夏かんと野菜の甘酢漬	鶏肉 卵	牛乳	青ねぎ	玉ねぎ きゅうり キャベツ 甘藷みかん缶	ご飯 じゃがいも 小麦粉 ら 砂糖	油	829
6木	小さいパン スライスチーズ 焼きそば 小松菜のじゃこ炒め シューマイ	豚肉 いか 竹輪 シューマイ	牛乳 スライスチーズ しらすまし	にんじん 小松菜	玉ねぎ キャベツ 白ねぎ	小さいパン 中華めん	油 ビーナッツ ごま油	827
7金	ご飯 麻婆豆腐 ナムル ミックスナッツ	合いびき肉 豆腐 みそ	牛乳	ほうれんそう	しょうが 白ねぎ キャベツ	ご飯 砂糖 じゃがいも	油 ごま油 ごま ミックスナッツ	845
10月	かなぎごはん すいとん がんもどきの詰め物 キウイフルーツ	油揚げ みそ がんもどき	牛乳 かなぎ	にんじん	ごぼう 糸こんにゃく 白菜 ししいたけ 白ねぎ キウイフルーツ	ご飯 三割増し 小麦粉		791
11火	パン いちごジャム レバーのバーベキューソース和え チャプスイ 野菜ソテー	鶏レバー 豚肉 えび うすら卵	牛乳	にんじん 小松菜	りんご がらす果汁 しょうが たけのこ 白菜 ししいたけ 玉ねぎ キャベツ	パン いちごジャム 砂糖 じゃがいも	油	821
12水	カレーライス ヨーグルトサラダ 福神漬	牛肉	牛乳 シュレットチーズ 酸粉	にんじん	玉ねぎ りんご グリーンピース みかん缶(缶) 枝豆(缶) パイナップル(缶) 福神漬	ご飯 じゃがいも 小麦粉 砂糖	油 マーガリン	897
13木	バターロールパン きつねうどん あさりとひじきの卵とじ いり煮干し アゼロラゼリー	かまぼこ 油揚げ あさり 卵	牛乳 ひじき いりこ	にんじん ほうれんそう	玉ねぎ 白ねぎ	バターロールパン 乾めん 三割増し アゼロラゼリー	油	757
17月	三色ごはん 豚汁 清見みかん	豚フランク 卵 豚肉 豆腐 みそ	牛乳 ささみのり	にんじん	大根 こんにゃく 白ねぎ 清見みかん	ご飯 砂糖 しいち	ごま 塩	834
18火	パン ビーナッツバター ポークビーンズ ゆで野菜サラダ 白焼	鶏肉 大豆	牛乳 粉チーズ	にんじん	玉ねぎ グリーンピース キャベツ 白焼肉 とうもろこし(缶・ホール缶)	パン じゃがいも	ビーナッツバター 油	896
19水	ご飯 焼き魚 小松菜の煮びたし 納豆	いか 厚揚げ 竹輪 まぐろ油揚げ 納豆 かつお節	牛乳	にんじん 小松菜 さやいんげん	こんにゃく 白菜	ご飯 しいち 三割増し 砂糖		782
21金	ご飯 さばのみそ煮 けんちん汁 ゆかり和え フルーツムース	さば みそ 豆腐 油揚げ	牛乳	にんじん な花	しょうが 大根 ごぼう こんにゃく キャベツ しそ粉	ご飯 三割増し フルーツムース	油	888

	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B1 mg	ビタミンB2 mg	ビタミンC mg	食塩相当量 g	食物繊維 g
月平均	830	33.4	27.1	414	4.3	1053	0.77	0.77	41	3	5.3
基準量	830	32.0	27.7	400	4.0	190	0.40	0.50	25	3.0	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。

◆◆◆ 3月の献立の特徴 ◆◆◆

3月3日は桃の節句です。

『桃の節句』には、ひな人形を飾り、桃の花やひしもちをそなえて、白酒でお祝いをします。

ひな人形を飾るようになったのは、江戸時代になってからです。子どもたちが元気に育つようにという願いがこめられています。また、ひしもちの3つの色は、ピンクは桃の花、白は雪、緑は草木の新しい芽を意味しています。昔の人は、自然の恵みを食べ物にあらわし、生活を楽しくしていたようです。



3日	ちらしすし な花のすまし汁 あさりと野菜のごま和え ひなあられ	『桃の節句』の献立です。 季節の食材の「な花」を使用しています。
10日	かなぎごはん	かなぎは春にとれる魚なので、「春を呼ぶ魚」と言われています。 骨ごと食べられるため、カルシウムがたくさんとれます。
13日	あさりとひじきの卵とじ	季節の食材の「あさり」と「ひじき」を卵でとじました。 鉄分が多く含まれているため、貧血を予防する働きがあります。

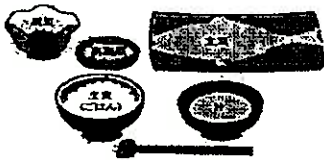
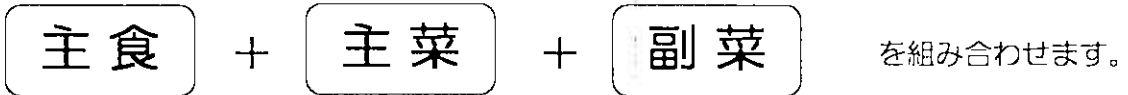
キャベツ・小松菜・ほうれん草・みずなは北九州市でとれた地場産の野菜を使用しています。
季節の食材として、国産のキウイフルーツも登場します。

健康によい食事のとり方について考えてみましょう！

学校給食は、主食、主菜、副菜がそろって1回の食事として栄養のバランスのとれた献立となっています。健康によい食事を考えるときには、給食の献立を参考に、主食・主菜・副菜をうまく合わせてみましょう。

また、間食や夜食は、勉強や運動で疲れた時などにとると、気持ちをリラックスさせることができます。しかし、とりすぎると、朝・昼・夕の3回の食事をしっかり食べられなくなってしまいます。食べる時間や量について考え、上手にとることが大切です。

☆ バランスよく食べるには、どうすればいいでしょう？



主食 米、パン、めん類などの穀類で、主にエネルギーの供給源です。

主菜 魚・肉・卵・大豆製品などを使ったおかずの中心となる料理で、主にたんぱく質や脂質の供給源となります。

副菜 野菜や海藻などを使った料理で、主食と主菜に不足するビタミン、ミネラルなどの栄養素を補います。

給食の組み合わせを参考にして、家庭でも主食・主菜・副菜をそろえ、栄養のバランスがよくなる食事を工夫してみましょう。

☆ 間食・夜食について考えてみましょう。

中学生がよく食べるおやつは？

〔日本体育・学校健康センター
「平成12年度児童生徒の食生活実態調査報告書」より〕

間食	スナック菓子 (男子 約60%)
	チョコレート (女子 約50%)
	パン
	ビスケット アイスクリーム
夜食	ラーメン (男子 約40%)
	アイスクリーム (女子 約20%)
	パン ごはん

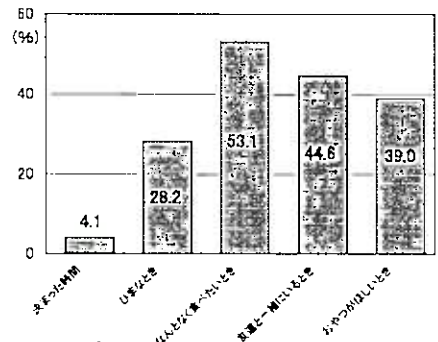
高脂肪・高エネルギーのものが好まれています。

POINT 果物や牛乳・乳製品がおすすめです！

夜食には、
 ホットミルク・ミルクココア
 うどん・おかゆ・ぞうすい等、
 消化のよいものを取り入れる
 とよいでしょう。

どんな時におやつを食べる？

※ 複数回答
〔平成19年度北九州市の中学生2400名調査結果〕



自分の生活にあった間食・夜食のとり方や適切な量について考えましょう！

一緒に作ってみませんか？
3月の献立のレシピ

※ 家庭用にアレンジしています。

かなぎごはん

<材料：4人分>

ごはん	茶碗4杯分
かなぎ	20g
にんじん	60g
ごぼう	40g
糸こんにゃく	80g
三温糖	大さじ2
酒	小さじ1強
しょうゆ(こいくち)	大さじ1+1/2
水	少々

<作り方>

- ① にんじんはせん切りにする。ごぼうはさがきにし、水にさらす。
- ② 糸こんにゃくは3cm長さに切り、ゆでる。
- ③ 調味料と水を煮立たせ、ごぼう、にんじん、糸こんにゃくを入れ、煮る。
- ④ あく、油をとり、煮汁がなくなるまで煮含める。
- ⑤ かなぎを加えて煮る。
- ⑥ 炊き上がったご飯に⑤を混ぜる。



【かなぎ】

- 体調3~4cmの小魚です。
- 「いかなご」という魚の九州や山口での呼び名を「かなぎ」と言います。関東や山陰の方では「こうなご」と呼ばれています。



決まった時間におやつを食べている人は少ないようです。