

# 平成20年5月分中学校給食献立表

市内産の食材に★、県内産の食材に☆をつけました！  
※ 食材調達都合により、他の産地になることもあります。ご了承ください。

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	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	ライ麦パン ソフトチーズ		ソフトチーズ			ライ麦パン				
	牛乳		☆牛乳							
	ポークビーンズ	豚肉	粉末チーズ	にんじん	★たまねぎ グリーンピース	白いんげん ジャガイモ	油	885	34.7	30.9
	ドレッシングキャベツ				★キャベツ パインアップル(缶)		油			
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				
	牛乳		牛乳					831	33.8	23.5
	肉豆腐	豚肉 豆腐			しょうが ★たまねぎ しいたけ 白ねぎ	砂糖	油			
	野菜のアーモンド和え			にんじん ★小松菜	★キャベツ	砂糖	アーモンド			
7 水	シーフードカレーライス	まぐろ油揚げ えび 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	油 マーガリン			
	牛乳		☆牛乳					892	34.7	24.8
	ジャガイモのマリネ			ドライパセリ	★たまねぎ	ジャガイモ 砂糖	油			
	ミックスフルーツ				みかん(缶) 黄桃(缶) パインアップル(缶)					
8 木	パン みかんジャム					パン みかんジャム				
	牛乳		☆牛乳							
	牛肉と卵の炒め物	牛肉 鶏卵		ピーマン	しょうが	はるさめ 砂糖	油 ごま油	827	35.3	30.2
	チャブスイ	えび		にんじん チンゲンサイ	しょうが ★たけのこ 白菜 しいたけ	でん粉	油			
9 金	中華どんぶり	豚肉 いか		にんじん	しょうが ★たまねぎ 白菜 ★たけのこ しいたけ 白ねぎ	★米 砂糖 でん粉	油 ごま油			
	牛乳		☆牛乳					821	32.8	24.3
	厚揚げの含め煮	厚揚げ		さやいんげん		砂糖				
	ナムル			ほうれんそう	★キャベツ	砂糖	ごま ごま油			
12 月	ご飯					★米				
	牛乳		☆牛乳					800	28.5	19.1
	竹輪のお茶の葉揚げ	竹輪			粉茶	小麦粉	油			
	白玉団子汁	鶏肉		にんじん ほうれんそう	★キャベツ しいたけ	白玉もち				
13 火	わかめときゅうりの酢の物		わかめ		★きゅうり	砂糖				
	小さいパン マーガリン					☆小さいパン	マーガリン			
	牛乳		☆牛乳					841	36.8	31.6
	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 白ねぎ	乾めん	油			
14 水	ひよこ豆のカレー炒め	合びき肉 ひよこ豆			★たまねぎ		油			
	パインアップル				パインアップル(缶)					
	ご飯 ふりかけ					★米 ふりかけ				
	牛乳		☆牛乳					826	35.9	21.0
15 木	さばのケチャップ煮	さば			★たまねぎ	砂糖				
	コーンスープ	ブレスハム 鶏卵		☆パセリ	どうもろこし (クリーム缶)	でん粉				
	野菜の甘酢漬				★きゅうり ★キャベツ みかん(缶)	砂糖				
	ぶどうパン					ぶどうパン				
16 金	牛乳		☆牛乳					879	33.7	33.8
	五色からめ和え	大豆 ブレスハム		にんじん	グリーンピース	小麦粉 ジャガイモ 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					
	野菜のオイスターソース炒め			にんじん ピーマン	★キャベツ		油			
19 月	ひじきごはん	鶏肉 えび あさり	しらす干し ひじき	にんじん	★たけのこ しいたけ	★米 三温糖	油			
	牛乳		☆牛乳					799	35.1	20.6
	つみ入れ汁	白身魚すり身 豆腐		にんじん ほうれんそう	★たまねぎ	小麦粉				
	スナッペンとうと油揚げの煮びたし	油揚げ		スナッペンとう		砂糖				
19 月	ご飯					★米				
	牛乳		☆牛乳					815	33.7	22.1
	いわしのしょうが煮	いわし			しょうが	三温糖				
	みそ汁	油揚げ みそ	わかめ		★たまねぎ 白ねぎ	ジャガイモ				
ゆで野菜		わかめ	にんじん	★キャベツ ゆず果汁						

## 作ってみましょう！ 給食メニュー①

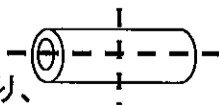
### 竹輪のお茶の葉揚げ ※家庭向けにアレンジしています。

【材料:4人分】

【作り方】

竹輪 大3本(240g)  
粉茶 6g(大さじ1)  
小麦粉 60g  
水 60~90ml  
揚げ油 適宜

① 竹輪は図のように切る。  
② 小麦粉、粉茶、水で衣を作り、  
竹輪につけてからっと揚げる。  
\* 小麦粉をとく水は様子を見て加減します。  
粉が残る程度に軽く混ぜるのがコツ！



### 八十八夜のお話

- ◆ 八十八夜は、雑節(季節の変化の目安とする特定の日)の1つで、立春から数えて88日目にあたる日で、だいたい5月2日ごろになります。
- ◆ 八十八夜は、春から夏に移る節目の日、夏の準備をする決まりの日、縁起のいい日とされています。
- ◆ 『夏も近づく八十八夜・・・♪』と茶摘の歌にもありますが、茶摘の最盛期になります。八十八夜に摘み取られるお茶は、古来から不老長寿の縁起物の新茶として珍重されています。

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			
20 火	パン ココアクリーム					パン ココアクリーム		802	31.9	27.3
	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	油 マーガリン			
	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					
21 水	粉ふきいも		青のり			じゃがいも		808	37.4	23.3
	ご飯					★米				
	牛乳		☆牛乳							
	かつおの角煮	かつお			しょうが	三温糖	油			
22 木	かきたま汁	鶏卵		★小松菜	★たまねぎ	☆ でん粉		861	36.2	29.1
	切り干しだいこんのごま酢和え				切り干し大根 ★きゅうり	砂糖	ごま			
	小さいパン ミックスジャム					小さいパン ミックスジャム				
	牛乳		☆牛乳							
23 金	カレーソーススパゲッティ	合びき肉		にんじん	★たまねぎ グリーンピース	スパゲッティ 小麦粉 砂糖	油	845	29.3	23.9
	いりこのナッツ和え	いり大豆	いりこ			砂糖	ピーナッツ 油			
	キャベツソテー				★キャベツ		油			
	ご飯					★米				
26 月	牛乳		☆牛乳					782	29.8	21.1
	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			
	野菜のごま和え			★小松菜	★キャベツ もやし	砂糖	ごま			
	納豆	納豆 かつお節								
27 火	ご飯					★米		839	30.6	31.8
	牛乳		☆牛乳							
	レバニラ炒め	鶏レバー		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	★たまねぎ しょうが ★キャベツ 白ねぎ	ワンタンめん				
28 水	中華きゅうり				★きゅうり			764	32.2	20.3
	パン いちごマーガリン					パン いちごジャム	マーガリン			
	牛乳		☆牛乳							
	じゃがいものクリーム煮	ベーコン			★たまねぎ グリーンピース	じゃがいも	油			
29 木	ゆで野菜サラダ			にんじん	★キャベツ とうもろこし(ホール缶)		油	843	30.3	34.9
	青のりいりこ		いりこ 青のり			砂糖	油			
	手巻きごはん		焼きのり しらす干し	高菜漬		★米	ごま 油			
	牛乳		☆牛乳							
30 金	五目煮	鶏肉 厚揚げ 大豆 竹輪	煮昆布	にんじん さやいんげん	★だけのこ ごぼう こんにゃく	さといも 三温糖		863	33.2	20.1
	ゆかり和え				★キャベツ しそ粉					
	ウィンナーソーセージサンド	ウィンナーソーセージ		にんじん	★キャベツ	背割りパン	油			
	牛乳		☆牛乳							
30 金	ミルクスープ		☆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	863	33.2	20.1
	スパゲッティソテー					スパゲッティ	油			
	ご飯					★米				
	牛乳		☆牛乳							
30 金	たけのこのおほかか煮	鶏肉 かつお節		さやいんげん	★だけのこ こんにゃく	三温糖	油	863	33.2	20.1
	ずいとん	油揚げ みそ		にんじん	白菜 しいたけ 白ねぎ	小麦粉				
	だいずの昆布煮	大豆	煮昆布			三温糖				
	冷凍みかん				冷凍みかん					

	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 <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	831	33.3	25.7	407	4.0	837	0.76	0.72	40	3.1	6.4
基準量	830	32.0	27.7	400	4.0	190	0.40	0.50	25	3.3	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、薄味にしています。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②

### かつおの角煮 ※家庭向けにアレンジしています。

【材料：2人分】

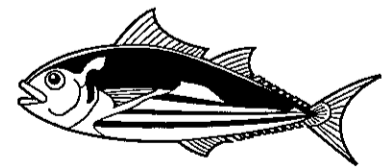
かつお(角切り)	140g
油	適量
しょうが	1g
三温糖	大さじ1
酒	大さじ1/2
みりん	大さじ1/2
こいくちしょうゆ	大さじ1
水	20g

【作り方】

- ① かつおは表面が固まる程度に、さつと揚げる。
- ② しょうがはみじん切りにする。
- ③ 調味料、水を合わせ、しょうがを入れ、煮たさせる。
- ④ かつおを入れ、煮含める。

※かつおは揚げすぎると固くなります。

<かつお>



かつおは、日本の近海に5～7月と10～11月に現れます。特に初夏に現れるものは「初かつお」として好まれています。

かつおの身は赤身で、たんぱく質、ビタミン、無機質などが多く含まれており、血液をきれいにしたり、骨や歯を丈夫にしたりする働きがあります。また、頭の働きをよくするDHA(ドコサヘキサエン酸)も多く含まれています。