

# 平成21年2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			
2月	パン ミックスジャム					パン ミックスジャム				
	牛乳		☆牛乳							
	ポークビーンズ	豚肉 大豆	粉末チーズ	にんじん	たまねぎ グリンピース	じゃがいも	油	889	40.2	31.9
	ゆで野菜サラダ			にんじん	★キャベツ とうもろこし		油			
チーズ		チーズ								
3火	手巻きごはん		焼きのり しらす干し	たかな漬		★米	ごま油			
牛乳		☆牛乳						764	30.3	17.8
粕汁	豚肉 みそ		にんじん	★だいこん 白ねぎ	さといも					
だいたいの昆布煮	大豆	こんぶ			三温糖					
4水	ご飯					★米		840	34.8	25.5
	牛乳		☆牛乳							
	親子煮	鶏肉 厚揚げ 鶏卵		にんじん	たまねぎ 白ねぎ	じゃがいも 三温糖	油			
	はくさいのおひたし	かつお節			はくさい					
あさりの佃煮	あさりの佃煮									
5木	パン いちごジャム					パン いちごジャム		863	32.7	33.3
	牛乳		☆牛乳							
	五色からめ和え	大豆 プレスハム		にんじん	グリンピース	小麦粉 じゃがいも 砂糖	ごま油			
	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	★キャベツ		油				
6金	ご飯					★米		816	31.0	19.6
	牛乳		☆牛乳							
	豚肉とじゃがいもの含め煮	豚肉		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			
	キャベツのじゃこ炒め		しらす干し		★キャベツ		油			
納豆	納豆 かつお節									
9月	二色ごはん	まぐろ油漬 鶏卵				★米 砂糖	ごま油	848	33.5	25.1
	牛乳		☆牛乳							
	みそ汁	みそ		★大葉春菊	★キャベツ	じゃがいも				
	てんぷらの甘露煮	てんぷら			こんにゃく	三温糖				
10火	パン りんごジャム					パン りんごジャム		796	26.6	33.3
	牛乳		☆牛乳							
	ギョーザ	ぎょうざ					油			
	チンゲンサイのスープ	鶏卵		チンゲンサイ	しいたけ	でん粉	ごま油			
ポテトサラダ		きざみチーズ	にんじん	★キャベツ	じゃがいも	マヨネーズ				
12木	ライ麦パン					ライ麦パン		852	34.2	34.3
	牛乳		☆牛乳							
	ビーンズシチュー	鶏肉 ベーコン 白いんげん	☆牛乳 生クリーム	にんじん	たまねぎ ★キャベツ	小麦粉	油 マーガリン			
	キャベツとコーンのソテー				★キャベツ とうもろこし		油			
いり煮干し		いりこ								
13金	ご飯					★米		834	31.0	20.9
	牛乳		☆牛乳							
	魚のにしき揚げ	魚(ホキ)		にんじん パセリ		小麦粉	油			
	さつま汁	豚肉 みそ		にんじん	★だいこん ごぼう こんにゃく 白ねぎ	さつまいも				
せん切り大根のしょうゆ炒め	油揚げ			★だいこん		油 ごま油				
16月	ご飯					★米		894	39.0	26.4
	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 ★たけのこ ★キャベツ しいたけ 白ねぎ	でん粉	油 ごま油			
	厚揚げのからめ煮	厚揚げ			グリンピース	砂糖 でん粉	ごま油			
煮豆	うずら豆				砂糖					
17火	パン ココアクリーム					パン ココアクリーム		875	30.6	36.9
	牛乳		☆牛乳							
	ミネストローネ	ベーコン フランクフルトソーセージ 白いんげん	粉末チーズ	トマト(缶) にんじん	たまねぎ	マカロニ じゃがいも	油			
	はくさいのごまマヨネーズ和え	まぐろ油漬		にんじん	はくさい		ねりごま マヨネーズ			
白桃				白桃						
18水	ご飯					★米		822	33.9	20.2
	牛乳		☆牛乳							
	肉みそおでん	厚揚げ てんぷら 鶏ひき肉 みそ		にんじん	★だいこん こんにゃく	さといも 砂糖				
	小松菜とわかめの和え物		わかめ	★小松菜		砂糖	ごま			
青のりいりこ		いりこ 青のり			砂糖	油				

# 平成21年2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!

※ 食材調達の詳細により、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			
19 木	ご飯					★米		751	31.9	21.8
	牛乳		☆牛乳							
	さばのごま煮	さば			しょうが	三温糖	ごま			
	根菜汁	豚肉 油揚げ		にんじん	★だいこん れんこん ごぼう こんにゃく 白ねぎ					
	ゆかり和え			しそ粉	★キャベツ					
20 金	パン マーガリン					パン	マーガリン	768	35.8	29.6
	牛乳		☆牛乳							
	レバーのカレー煮	若鶏レバー			しょうが	砂糖				
	ワンタンスープ	豚肉		にんじん	たまねぎ しょうが はくさい 白ねぎ	ワンタンめん				
	キウイフルーツ				★キウイフルーツ					
23 月	ご飯					★米		782	28.8	22.9
	牛乳		☆牛乳							
	だいこんのべっこう煮	豚肉			★だいこん	三温糖	油			
	たぬき汁	てんぷら 油揚げ		にんじん	しょうが こんにゃく ☆えのきだけ 白ねぎ		油			
	ツナの和え物	まぐろ油揚げ		ほうれんそう	★キャベツ	砂糖				
24 火	パン みかんジャム					パン みかんジャム		852	36.8	33.1
	牛乳		☆牛乳							
	ジャーマンポテト	ベーコン		パセリ		じゃがいも	マーガリン			
	五目スープ	鶏肉 うすら卵		にんじん ★ほうれんそう	★キャベツ					
	いりこのナッツ和え	いりだいず	いりこ			砂糖	アーモンド 油			
25 水	カレーライス	鶏肉	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	油 マーガリン	845	23.6	20.5
	牛乳		☆牛乳							
	即席漬け		きざみ昆布		切り干しだいこん	砂糖				
	ミックスフルーツ				みかん(缶) パイナップル(缶) 黄桃(缶)					
26 木	パン マーガリン					パン	マーガリン	776	25.5	33.3
	牛乳		☆牛乳							
	コロッケ	コロッケ					油			
	肉団子スープ	ミートボール		にんじん	しょうが たまねぎ はくさい 白ねぎ					
	ゆでキャベツ				★キャベツ					
27 金	ご飯					★米		801	29.2	19.4
	牛乳		☆牛乳							
	ひじきの炒め煮	鶏肉 あさり 油揚げ 大豆 竹輪	ひじき	にんじん		三温糖	油			
	うちこみ汁	鶏肉 みそ		にんじん	★だいこん ごぼう ☆しめじ 白ねぎ	うどん				
	伊予柑				伊予柑					

	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	825	32.1	26.6	415	4.1	764	0.76	0.70	40	3.0	6.5
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

### 粕汁

【材料:4人分】

豚肉(スライス)	80g
さといも	120g
にんじん	60g
だいこん	120g
白ねぎ	30g
酒粕(清酒)	20g
米みそ(白)	大さじ3
いりこ(だし用)	20g
水	2.5カップ

【作り方】

- ①いりこでだしをとる。
- ②里芋は半分に切る。にんじん、だいこんはいちょう切り、白ねぎは小口切りにする。
- ③酒粕はだし汁でといておく。
- ④豚肉を入れ、煮る。
- ⑤あく、油をとり、大根、にんじんを入れ、煮る。
- ⑥里いもを入れ、煮る。
- ⑦酒粕を入れ、よく煮こむ。
- ⑧みそを入れる。
- ⑨ねぎを加えて煮る。

酒粕とは、日本酒をつくるときに、もろみ(蒸した酒米、水、麴(こうじ)・酵母(こうぼ)菌を混ぜ合わせ、発酵、熟成させたもの)をしぼったときに残る固まりです。

酒粕にはビタミン類、炭水化物、アミノ酸等が豊富に含まれていて、体を温める効果があるため、冬の行事などで、酒粕を使った粕汁や甘酒などがよく振舞われています。

粕汁は、だし汁に魚や肉や野菜などを入れ、酒粕と一緒に煮込んだ料理です。酒粕には8%ほどのアルコール分が含まれているので、お酒に弱い人や子どもが食べる場合には、しっかり煮こんでアルコール分をとばして作るとよいでしょう。