

平成21年3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!

※ 食材調達に都合により、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	ご飯					★米		840	33.6	29.3
	牛乳		☆牛乳							
	鶏肉のコロコロ揚げ	鶏肉				でん粉 小麦粉	油			
	はくさいスープ	ベーコン		はくさい		じゃがいも				
	青のりいりこ		いりこ 青のり			砂糖	油			
3火	二色ごはん	まぐろ油揚げ 鶏卵				★米 砂糖	ごま 油	860	30.0	27.3
	牛乳		☆牛乳							
	すいとん	油揚げ みそ		にんじん	はくさい しいたけ 白ねぎ	小麦粉				
	野菜のごま和え			にんじん ★ほうれんそう	★キャベツ	砂糖	ごま			
4水	ご飯					★米		895	32.6	27.1
	牛乳		☆牛乳							
	酢豚	豚肉		にんじん ピーマン	たまねぎ しいたけ ★ただけのこ しょうが パインアップル(缶)	砂糖 でん粉 小麦粉	油			
	卵スープ	鶏卵		にんじん ★ほうれんそう	たまねぎ しいたけ	でん粉				
	はっさく				はっさく					
5木	パン ココアクリーム					パン ココアクリーム		750	36.6	24.5
	牛乳		☆牛乳							
	レバーのカレー煮	岩鶏レバー			しょうが	砂糖				
	五目スープ	鶏肉		にんじん ★小松菜	★キャベツ					
	粉ふきいも		青のり			じゃがいも				
6金	パン スライスチーズ		スライスチーズ			パン		823	34.1	32.4
	牛乳		☆牛乳							
	ハンバーグのケチャップ煮	ハンバーグ				砂糖				
	野菜スープ	ベーコン		にんじん	たまねぎ ★キャベツ	じゃがいも				
	コーンソテー				どうもろこし		マーガリン			
9月	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	873	23.5	20.5
	牛乳		☆牛乳							
	ミックスフルーツ				みかん(缶) 黄桃(缶) パインアップル(缶)					
	福神漬け				福神漬け					
10火	パン いちごジャム					パン いちごジャム		846	30.9	30.7
	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			
	ミネストローネ	ベーコン 白いんげん		トマト(缶) ピーマン	たまねぎ どうもろこし(缶)	マカロニ				
	キャベツのじゃこ炒め		しらす干し		★キャベツ		油			
11水	ご飯					★米		843	34.3	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			
	ゆで野菜		わかめ	にんじん	★キャベツ					
	あさりの佃煮	あさりの佃煮								

給食献立コンクール

金賞

ごはん 牛乳 酢豚 卵スープ みかん
1年 高城明莉さん



<作成者PR>

今人気の、体にいい「お酢」を『酢豚』でとります。冬といえば『みかん』。ビタミンが豊富です。バランスよく食べられます。

《審査講評》

中華風の献立として、組み合わせも整い、中学生が喜びそうな献立です。

平成20年9月～10月にかけて、中学校完全給食モデル実施校に、「栄養バランスを考えた中学生の喜ぶ献立」をテーマとして献立を募集しました。

応募作品の中から、実施方式ごと(弁当箱方式・食缶方式・親子方式)に、栄養のバランスがとれているか、給食として調理できるか、食材料がそろうかなどを検討し、献立が選ばれました。

金賞の献立については、3月の献立の中に取り入れています。

平成21年3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						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			
12月	パン マーガリン					パン	マーガリン	840	37.0	34.7
	牛乳		☆牛乳							
	チャプスイ	豚肉 えび うすら卵		にんじん ★小松菜	しょうが ☆たけのこ はくさい きくらげ	でん粉	油			
	シューマイ	シューマイ								
マカロニあべ川	きなこ				マカロニ 砂糖					
16月	ご飯					★米		842	40.3	26.3
	牛乳		☆牛乳							
	さばの塩焼き	さば					油			
	豚汁	豚肉 厚揚げ みそ		にんじん	★だいこん ☆みずな ごんにゃく	さといも				
うめひじき	あさり 油揚げ 大豆 竹輪	ひじき	にんじん	梅肉	三温糖	油				
17火	パン りんごジャム					パン りんごジャム		848	39.9	28.3
	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			
	ゆで野菜サラダ			にんじん	★キャベツ とうもろこし(缶)		油			
いり煮干し		いりこ								
18水	ご飯					★米		798	27.3	16.7
	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			
	煮びたし	てんぷら		★小松菜	はくさい	三温糖				
即席漬		きざみ昆布		切り干しだいこん	砂糖					
19木	ちらしずし	鶏肉 油揚げ 鶏卵		にんじん	しいたけ	★米 砂糖	油	772	30.4	23.6
	牛乳		☆牛乳							
	みそ汁	厚揚げ みそ	わかめ		★キャベツ					
	おひたし	かつお節		にんじん ★ほうれんそう	★キャベツ	砂糖				
23月	パン					パン		797	32.5	28.2
	牛乳		☆牛乳							
	マカロニのクリーム煮	鶏肉 ベーコン えび	☆牛乳 脱脂粉乳	にんじん パセリ	たまねぎ	マカロニ 小麦粉	油 マーガリン			
	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			
パインアップル				パインアップル(缶)						

	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	33.1	26.8	410	4.1	946	0.81	0.75	43	3.1	5.7
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

～酢豚～

【材料:4人分】

豚肉(半角)	240g	たまねぎ	240g
しょうが	1かけ	にんじん	80g
砂糖	小さじ1	たけのこ	80g
酒	小さじ1	干しいたけ	6g
濃い口醤油	大さじ1	ピーマン	60g
でん粉	大さじ1.5	パイン(缶)	60g
小麦粉	大さじ1.5	サラダ油	小さじ1.5
揚げ油	適宜	トマトチャップ	大さじ1
		砂糖	大さじ2
		酢	大さじ1
		濃い口醤油	大さじ1.5
		でん粉	小さじ2
		水	大さじ1

【作り方】

- ①しょうがはみじん切りにする。にんじんは7mmいちょう切りにし、ゆでる。たまねぎは2cm角切り、たけのこは1.5cm角切りにする。干しいたけはぬるま湯でもどし、せん切りにする。ピーマンは1cm角切りにし、ゆで、冷却する。パインはシロップをきる。
- ②豚肉はしょうが、調味料で下味をつける。
- ③②の汁気をきり、小麦粉、でん粉をつけ、からっと揚げる。
- ④サラダ油を熱し、たまねぎ、たけのこ、しいたけ、にんじんを炒める。
- ⑤調味し、③とパイン、ピーマンを入れ、炒める。
- ⑥水どきでん粉を加えて炒める。

