

日	献立	材				料		エネルギー	たんぱく質	脂質
		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		kcal	g	g
		1群 魚・肉・卵・豆・豆制品	2群 牛乳・小魚・海そう	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	ひとくちメモ		
18金	ご飯 牛乳 納豆 だけのこのおなか煮 みそ汁	☆牛乳 きざみのり			★米 たまねぎ ねぎ		787	32.1	20.7	北九州市内産の旬のたけのこを使っています。味わって食べましょう。
21月	ご飯 牛乳 豚肉とじゃがいもの詰め煮 野菜のごま酢和え あさりの佃煮	☆牛乳	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	サラダ油	791	27.1	17.4	佃煮は、佃島の漁師たちが売り物にならない小魚を煮て保存食にしたのが始まりです。
22火	パン ミックスジャム 牛乳 五色からめ和え 卵スープ	☆牛乳	にんじん	グリーンピース	小麦粉 じゃがいも 砂糖	油 ごま	813	31.1	29.0	五色とは、大豆、ハム、にんじん、グリーンピース、じゃがいもの5つの色のことです。
23水	ご飯 牛乳 いわしのしょうが煮 野菜のアーモンド和え たぬき汁	☆牛乳			★米 しょうが ★キャベツ しょうが こんにゃく ねぎ	三温糖 砂糖 アーモンド サラダ油	734	27.3	20.9	いわしなどの青魚には、特有の臭みがありますが、しょうがで煮ると臭みが消えて食べやすくなります。
24木	ご飯 牛乳 ハンバーグのオニオンソース 野菜スープ ヨーグルト	☆牛乳			★米 たまねぎ たまねぎ ★キャベツ	砂糖 じゃがいも マーガリン	837	29.3	21.5	旬の新たなまねぎをたっぷり使ったソースです。たまねぎの甘味を味わいましょう。
25金	ご飯 牛乳 竹輪のお茶の葉揚げ ゆでキャベツ みそ汁	☆牛乳			★米 抹茶 ★キャベツ たまねぎ	小麦粉 油 さといも	878	32.1	24.0	新茶を摘む八十八夜にちなみ、衣にお茶の葉を混ぜて竹輪を揚げています。
28月	ご飯 牛乳 麻婆豆腐 ナムル えびシューマイ	☆牛乳			★米 しょうが ねぎ ★キャベツ	砂糖 だん粉 ごま油 ごま だん粉	843	32.3	25.6	えびシューマイは、えびと白身魚、たまねぎを加えて味付けしています。
29火	ライ麦パン ソフトチーズ 牛乳 ボークビーンズ 甘藷かんと野菜の甘酢漬け	ソフトチーズ ★牛乳			ライ麦パン たまねぎ グリンピース ★きゅうり ★キャベツ 甘藷みかん(缶)	砂糖 じゃがいも 砂糖	798	35.0	29.1	酢には、消化を助けたり、疲れをとったりする働きがあります。
30水	ひじきご飯 牛乳 ししゃもフライ すまし汁	しらす干し ひじき ☆牛乳	にんじん	★たけのこ ごぼう しいだけ	★米 三温糖	サラダ油	759	27.7	23.2	ししゃもフライは、パン粉をつけて油で揚げています。頭から丸ごと食べましょう。
31木	天むす 牛乳 カレーうどん 野菜のナッツ炒め	焼のり ★牛乳			★米 シユレットチーズ 干しえび(味付)	うどん 小麦粉 砂糖 サラダ油 マーガリン ピーナッツ サラダ油	816	26.8	26.5	カルシウム豊富な干しえび入りのナッツ炒めです。

	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	824	31.6	26.2	422	3.9	797	0.74	0.71	34	3.0	5.5
基準量	830	28.0	27.6	420	4.0	210	0.60	0.60	33	3.0未満	7.5

※ 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、うす味にしています。健康を考え、塩分のと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

中華料理(広東料理)の中でもよく知られている献立で、カシューナッツの食感が楽しめます。唐辛子を加えてピリッとさせてもおいしいです。

鶏肉とカシューナッツの中華炒め

【材料】2人分

鶏肉	90g
しょうが	少々
しょうゆ(こいくち)	小さじ1弱
サラダ油	小さじ1強
にんじん	50g
たけのこ水煮	40g
きくらげ	3g
さやいんげん	30g
カシューナッツ	30g
ごま油	小さじ1/3
砂糖	小さじ1
みりん	小さじ1
しょうゆ(こいくち)	小さじ1強
片栗粉	小さじ1弱
水	小さじ2

【作り方】

- ① 鶏肉は一口大に切る。しょうがはすりおろす。
- ② にんじん、たけのこは、1.5cm角切り、きくらげは戻してせん切りにする。さやいんげんは、2cm長さに切る。
- ③ サラダ油を熱し、しょうが、鶏肉を炒め、下味をつける。
- ④ たけのこ、きくらげ、にんじんを入れ、炒める。
- ⑤ Aで調味し、さやいんげんを加えて炒める。
- ⑥ カシューナッツ、水どき片栗粉、ごま油を加えて炒める。



鶏肉は、しょうがとしょうゆで下味をつけた後、片栗粉と小麦粉をまぶして、油でからっと揚げると、一層おいしくなります。

※家庭向けに作り方をアレンジしています。

★食育クイズ★

カルシウムの量はどのくらい？

①から④の食品は、カルシウムが多く含まれているものばかりです。カルシウムが多く含まれている順番に並べかえてみましょう。



- | | |
|------------------|--------------|
| ①木綿豆腐1/4丁 (100g) | ②牛乳1本(200ml) |
| ③干しひじき5g | ④小松菜20g |

カルシウムは、骨を強くする働きがあります。カルシウムを多く含む食品を積極的に食べましょう。毎日カルシウムを2000mg以上摂ると、骨が強く、骨折のリスクが低くなります。

～みんなで食育をすすめてみましょう～