

参考資料-9 荒木学校給食共同調理場の献立（平成19年度分）

# 平成19年 4月 献立表

久留米市教育委員会  
久留米市荒木学校給食共同調理場

～久留米市の学校給食について～  
久留米市では、小学校46校、中学校5校、養護学校の52校で完全給食を行なっています。給食費は月額3,600円、中学校と養護学校の  
中・高等部は4,100円で8月を除き年間11ヶ月納めていただきます。  
(小学校1年生の4月分のみ2,600円、中学校3年生の3月分のみ3,100円です)



## 【学校給食の特徴】

- ・主食のパンとご飯については、1週間のうち3回はご飯が主食の献立となり、残り2回はパンが主食の献立になります。
- ・パンは約15種類あり、ご飯は麦ご飯をはじめとして、混ぜご飯や丼などがあります。
- ・旬の野菜、果物、魚を使用し、地元で採れる農産物も利用しています。
- ・行事食、郷土料理を始め、リクエスト給食やセレクト給食を実施し、子ども達の食に対する関心を高めるように努めています。

実施日	献立名			主に体の組織をつくる		主に体の調子を整える		主にエネルギーとなる		栄養価	
	主食	ごはん パンに つけるもの	おかず	1群 主にたん白質 魚・肉・卵 豆・豆製品	2群 主にカルシウム 牛乳・小魚・海藻	3群 主にカロテン 緑黄色野菜	4群 主にビタミンC その他の野菜・果物	5群 主に炭水化物 穀類・いも類・砂糖	6群 主に脂質 油脂	エネルギー Kcal	タンパク質 g
6 金	麦ごはん		野菜ラーメン 高菜の炒め物 きゅうりと若布の酢の物	豚肉 かつお節 味噌	牛乳 荳若布	人参 葱 高菜	きゅうり もやし キャベツ コーン	麦ごはん 中華麺 砂糖	油 ごま	763	28.3
9 月	麦ごはん		肉じゃが 昆布の佃煮 みそ汁	牛肉 豆腐 油揚げ 味噌	牛乳 昆布 若布 ちりめん	人参 葱 さやいんげん	玉葱 こんにやく 大根 えのきだけ	麦ごはん 砂糖 じゃが芋	油 ごま	752	27.4
11 水	赤飯	ごま塩	きびなごの蒲焼風 すまし汁 ビーフン入り野菜炒め 《入学・進級祝い》	豆腐 豚肉 小 豆 鶏団子	きびなご 若布	葱 人参 ピーマン	キャベツ 玉葱 生姜	ごはん 小麦粉 ビーフン 砂糖 でんぷん	油 ごま	736	28.1
12 木	ぶどうパン		オムレツ ケチャップソース 人参といんげんのソテー ワンタンスープ	豚肉 鶏肉 卵	牛乳	人参 ニラ さやいんげん	玉葱 もやし	パン ワンタン じゃが芋	油 ごま ごま油	784	31.5
13 金	筍ごはん		いかとキャベツの酢味噌和え 村雲汁 苺のデザート	鶏肉 豆腐 卵 油揚げ いか 味噌	牛乳 若布	人参 葱	椎茸 たけのこ キャベツ きゅうり	ごはん デザート 砂糖 でん粉	ごま 油	796	32.3
16 月	麦ごはん		カレー はりはり漬け フルーツヨーグルト	牛肉	牛乳 ヨーグルト 昆布 脱脂粉乳	人参	玉葱 干し大根 みかん缶 黄桃缶 パイナップル りんご 干しぶどう	麦ごはん じゃが芋	油 ルウ	817	23.6
17 火	マヨネーズ パン		トマトソーススパゲティ 甘夏サラダ	ベーコン	牛乳	人参 サラダ菜 トマト缶	玉葱 しめじ にんにく キャベツ きゅうり 甘夏	パン スパゲティ 砂糖	油	837	24.2
18 水	ごはん		油淋鶏 じゃが芋とベーコンのシャキシャキ炒め 中華コーンスープ	鶏肉 ベーコン 卵 豆乳	牛乳	葱 パセリ	玉葱 コーン 椎茸 生姜 にんにく	ごはん 小麦粉 でん粉 砂糖 じゃが芋	油 ごま油	845	30.1
19 木	食パン	ブルー ベリー ジャム	アスパラのクリーム煮 キャベツのサラダ みかんジュース	鶏肉 えび ハム	牛乳 生クリーム チーズ	人参 アスパラガス	玉葱 キャベツ 胡瓜 バイン みかんジュース	パン ジャム 小麦粉 砂糖 じゃが芋	油 バター ごま ごま油	836	31.2
20 金	ごはん		煮魚 土佐煮 みそ汁	鯖 油揚げ 味噌 かつお節	牛乳 若布	葱	たけのこ こんにやく 椎茸 キャベツ 玉葱 生姜	ごはん 砂糖 じゃが芋	油	746	34.1
23 月	ごはん	ふりかけ	麻婆豆腐 春雨の酢の物	豆腐 牛肉 豚 肉 味噌 ハム	牛乳	人参 ニラ	玉葱 生姜 にんにく 椎茸 胡瓜 コーン もやし	ごはん 春雨 砂糖 でん粉	油 ごま油	753	31.2
24 火	ワンローフ パン	いちご ジャム	ポテトのえびチリソース 卵スープ	えび 卵	牛乳 若布	人参 葱	玉葱 にんにく	パン でん粉 砂糖 じゃが芋 ジャム	油 ごま油	803	32.4
25 水	しそごはん		わかめうどん 大根サラダ	鶏肉 ハム	牛乳 若布	人参 葱	大根 胡瓜 玉葱 しめじ 椎茸	ごはん 乾めん	マヨネーズ ごま	749	25.3
26 木	ミルクパン		魚のパン粉焼 小松菜のソテー いんげん豆のカレースープ 《ファイバー献立》	ベーコン ホキ 白いんげん豆 油揚げ	牛乳	人参 小松菜	玉葱 キャベツ もやし	パン パン粉	マヨネーズ	805	40.5
27 金	卵どんぶり		ごま和え 呉汁 アーモンドフィッシュ	卵 大豆 油揚げ 味噌	牛乳 ちりめん 若布 いりこ	人参 葱	キャベツ 玉葱 椎茸	ごはん 砂糖 じゃが芋 でん粉	ごま 油 アーモンド	763	31.2

※牛乳200cc1本が毎日つきます ※ 入荷の都合により献立および材料の一部を変更することがあります。

太字のものは久留米産の野菜です

## 野菜を食べよう!

野菜にはビタミンやミネラルがたくさん含まれていて、体の調子を整えてくれる大切な働きがあります。また食物せんいも多く、腸の中をきれいにそうじしたり、体の中の害になるものを吸収してくれます。

野菜は・・・

○ゆでたり炒めたりなどして火を通すと、たくさん食べることができます。



にも



やさしいため



ゆでやさいのサラダ

○旬しゅんがあります。旬のものはおいしくて、栄養価も高く、安く買うことができます。

### 春の野菜

ニラ



さやえんどう



たけのこ

グリーンピース



キャベツ

※このほかにもいろいろな野菜があります

## アスパラガス

アスパラガスは江戸時代にオランダ人によって伝えられました。当初は主に觀賞用でしたが、大正時代に食用として、北海道で栽培が始まりました。

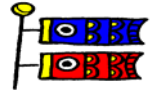
アスパラガスとは「たくさん分かれる」というギリシャ語が語源で、「新芽」という意味をさすとも言われています。

アスパラガスには緑色のものと白いものがあります。芽を地上にだして育てたものが緑色に、土やモミガラなどの中で芽が出ないように育てたものが白いものになります。



# 平成 19 年 5 月 献立表

久留米市教育委員会  
久留米市荒木学校給食共同調理場



過ごしやすいわやかな季節になりました。食欲も増し、「足りない！」という声も聞かれうれしい限りです。しかし一方では野菜の残りもあり、好き嫌いも見られます。健康で過ごすために野菜もしっかり食べることを理解して、頭でおいしく食べられるようになってほしいと思います。

今月は体育の行事も盛んに行われるようです。しっかり体を動かしてもりもり食べましょう！

実施日	献立名			主に体の組織をつくる		主に体の調子を整える		主にエネルギーとなる		栄養価	
	主食	ごはん パンに つけるもの	おかず	1群 主にたん白質 魚・肉・卵 豆・豆製品	2群 主にカルシウム 牛乳・小魚・海藻	3群 主にカロテン 緑黄色野菜	4群 主にビタミンC その他の野菜・果物	5群 主に炭水化物 穀類・いも類・砂糖	6群 主に脂質 油脂	エネルギー Kcal	タンパク質 g
1 火	胚芽食パン		煮込みハンバーグ 胡瓜のピクルス 南瓜のポターージュ	ハンバーグ 味噌 豆乳	牛乳 ちりめん 生クリーム	人参 南瓜	玉葱 きゅうり	パン 砂糖	油	866	36.5
2 水	ごはん	八女茶 ふりかけ	鱈の立田揚げ ひじきの煮物 村雲汁 八女茶ムース 《行事食》八十八夜	鱈 豚肉 豆腐 卵	牛乳 ひじき 若布 ムース	人参 葱 さやいんげん	生姜 こんにやく 椎茸	ごはん 砂糖 でん粉 小麦粉	ごま 油	868	36.1
7 月	ごはん		カレー はりはり漬け ちまき シーフードサラダ 《子どもの日》	いか えび たこ 牛肉	牛乳 昆布 脱脂粉乳 海藻	人参	玉葱 キャベツ コーン 丸干大根 りんご	ごはん ルウ じゃが芋 ちまき	油	822	27.1
8 火	食パン	ごまクリーム	チキンピーンズ みかんジュース ちりめん野菜のナムル	鶏肉 大豆	牛乳 ちりめん	人参	玉葱 椎茸 コーン もやし キャベツ みかんジュース	パン 砂糖 でん粉 じゃが芋	ごまクリーム ごま油	809	33.3
9 水	若布麦ごはん		焼魚 きんぴらごぼう みそ汁	鯖 油揚げ 味噌	牛乳 若布	人参 葱 さやいんげん	ごぼう こんにやく キャベツ	麦ごはん 砂糖 じゃが芋	油 ごま	764	31.8
10 木	背割りドッグ パン	ケチャップ マスタード	荒挽きソーセージ スクランブルキャベツ ワンタンスープ	荒引きウインナー ツナ 豚肉 卵	牛乳	人参 ニラ	玉葱 キャベツ もやし	パン ワンタン	油 ごま油	817	33.7
11 金	ピースごは ん		厚揚げの五目煮 かきたま汁	厚揚げ 牛肉 卵	牛乳 ちりめん 若布	人参 葱 グリーンピース さやいんげん	玉葱 こんにやく	麦ごはん 砂糖 でん粉	油	742	33.6
14 月	親子丼		五目豆 みそ汁	鶏肉 卵 味噌 油揚げ 大豆 豆腐	牛乳 若布 昆布	人参 葱	玉葱 椎茸 ごぼう こんにやく	ごはん 砂糖	油	795	33.4
15 火	ワンローフ パン	マーマ レード	ホワイトシチュー キャベツのサラダ ミニトマト	豚肉 ハム	チーズ	人参 パセリ ミニトマト	玉葱 コーン キャベツ セロリ きゅうり	パン 小麦粉 マーマレード じゃが芋 さとう	バター 油	805	27.7
16 水	しそごはん		きつねうどん ごぼうサラダ	油揚げ ツナ	牛乳	人参 葱	玉葱 椎茸 ごぼう きゅうり	ごはん 砂糖 乾めん	マヨネーズ ごま	777	22.6
17 木	黒糖パン		わかさぎのカレー揚げ フライドポテト みかんジュース えびと豆腐のチリソース	豆腐 えび	牛乳 わかさぎ	葱	玉葱 しめじ 生姜 にんにく みかんジュース	パン じゃが芋 でん粉 小麦粉 砂糖	油	858	37.3
18 金	ごはん	焼海苔	肉じゃが みそ汁 高菜炒め	牛肉 油揚げ 卵 味噌 かつお節	牛乳 のり ちりめん 若布	人参 葱 高菜 さやいんげん	玉葱 キャベツ こんにやく	ごはん 砂糖 じゃが芋	ごま 油	781	29.5
21 月	麦ごはん		豚のマスタード焼 野菜炒め 呉汁	豚肉 油揚げ 大豆 味噌	牛乳	人参 葱	キャベツ 玉葱	麦ごはん じゃが芋 パン粉	油 マヨネーズ	818	29.6
22 火	ソフトフラン スパン	マーガリン	カレービーフン 《カミカミメニュー》 フルーツヨーグルト 小魚ナッツ	豚肉 いか	牛乳 ヨーグルト いりこ	人参 ビーマン	玉葱 キャベツ みかん缶 バイン缶 黄桃缶 干しぶどう	パン ビーフン 黒砂糖	油 ビーナツ マーガリン	820	31.9
23 水	フィッシュ丼		洋風ごま和え いちごゼリー	ツナ いか 味噌	牛乳	人参 葱	玉葱 こんにやく キャベツ	麦ごはん 春雨 砂糖	ごま マヨネーズ	787	27.0
24 木	ミルクパン		チャンポン ベーコンとアスパラのソテー メロン	豚肉 いか えび ベーコン	牛乳	人参 葱 アスパラガス	もやし 玉葱 キャベツ コーン メロン	パン 中華めん	油	764	33.7
25 金	ごはん	ふりかけ	厚揚げの甘辛炒め 山吹和え	豚肉 厚揚げ 卵 おから	牛乳	人参 ニラ	胡瓜 しめじ 生姜 玉ねぎ キャベツ	ごはん 砂糖	油 ごま油	775	31.8
28 月	チャイニー ズ 味ごはん		ショウロンポウ 野菜の酢醤油和え 中華コーンスープ 《中国料理》	鶏肉 えび 卵 豆乳 ショウロンポウ	牛乳	人参 さやいんげん	玉葱 にんにく きゅうり 椎茸 コーンクリーム	麦ごはん でん粉	ごま油	727	32.0
29 火	食パン	りんごジャ ム	ビーフシチュー 甘夏サラダ ミニトマト	牛肉	牛乳 生クリーム	人参 ミニトマト	玉葱 にんにく キャベツ きゅうり 甘夏かん	パン じゃが芋 ジャム	油 ルウ	836	28.8
30 水	麦ごはん	のり	牛肉とじゃが芋のきんぴら みそ汁 納豆	牛肉 油揚げ みそ 納豆	牛乳 のり 若布	人参 ビーマン 葱	生姜 こんにやく たけのこ 玉葱 えのきたけ	麦ごはん じゃが芋 砂糖	ごま 油	755	29.3
31 木	食パン (国産麦)	チーズ	ツナサラダ 野菜スープ ゆで卵 マヨネーズ	ツナ 卵 ベーコン	牛乳 チーズ	人参 パセリ トマト	胡瓜 玉葱 キャベツ セロリ	パン じゃが芋	マヨネーズ	866	38.3

※牛乳200cc1本が毎日つきます※ 入荷の都合により献立および材料の一部を変更することがあります。

## もっと魚を食べよう！

みなさん、魚を食べていますか？ 魚には・

- 体を作ってくれるたんぱく質がたくさん！
- 特に骨ごと食べられる小魚はカルシウムがいっぱいとれる。
- DHA（ドコサヘキサエン酸）と呼ばれるあぶらが血液をサラサラにしたり、頭の働きをよくしてくれる。

など、たくさんのおいしいところがあります。

給食でもいろいろな魚を使っていますよ。残さず食べてくださいね。



## キャベツ

キャベツはケールという植物を改良して作られたもので、日本には江戸時代にオランダから伝えられました。明治中期には豚カツにキャベツのせん切りをつけた洋食が大評判となり、生で食べることが広まりました。キャベツは和食・洋食・中華と様々な料理で使われ、とても身近な野菜です。



# 平成 19 年 6 月 献立表

久留米市教育委員会  
久留米市荒木学校給食共同調理場

6月になるとそろそろ梅雨の時期に入ります。この時期は蒸し暑くジメジメした天気が続いて細菌が繁殖しやすい環境になり、食欲が低下して抵抗力が落ちやすい時です。このような時期は、食中毒の発生が特に多くなりますので、身の回りの衛生に気をつけましょう。給食でも清潔なエプロンと手洗いを心がけましょう。



実施日	献立名			主に体の組織をつくる		主に体の調子を整える		主にエネルギーとなる		栄養価	
	主食	ごはん パンに つけるもの	おかず	1群 主にたん白質 魚・肉・卵 豆・豆製品	2群 主に カルシウム 牛乳・小魚・海藻	3群 主にカロテン 緑黄色野菜	4群 主にビタミンC その他の野菜・果物	5群 主に炭水化物 穀類・いも類・砂糖	6群 主に脂質 油脂	エネルギー Kcal	タンパク質 g
1 金	麦ごはん		夏野菜のカレー きゅうりの即席漬け フルーツ白玉 チーズ	牛肉	牛乳 チーズ 若布 脱脂粉乳 ちりめん	人参 ビーマン トマト	玉葱 なす にんにく きゅうり 黄桃缶 みかん缶 バイン缶 りんご	ごはん ジャガイモ 小麦粉 白玉餅	油 バター	714	19.6
4 月	若布ごはん		きびなごの南蛮揚げ ごま和え 豚汁 黒糖大豆 《行事食 虫歯予防デー》	豚肉 みそ かつお節 大豆	牛乳 きびなご 若布	人参 葱 小松菜	こんにやく 玉葱 ごぼう もやし	ごはん 小麦粉 ジャガイモ でん粉 砂糖	油 ごま	746	29.7
6 水	ごはん		麻婆なす みそ汁 冷奴	牛肉 豚肉 味噌 油揚げ 豆腐	牛乳	人参 葱	玉葱 しょうが にんにく なす	ごはん 砂糖 ジャガイモ でん粉	ごま ごま油 油	751	29.4
7 木	食パン	いちごジャム	スパゲティナポリタン さくらんぼ コールスローサラダ みかんジュース	ベーコン ハム	牛乳	人参 ビーマン トマトピューレ	玉葱 しめじ にんにく きゅうり キャベツ バイン みかんジュース さくらんぼ	パン スパゲティ 砂糖 ジャム	油	849	27.1
8 金	ごはん	ふりかけ	魚の空揚げごまソースかけ 土佐煮 村雲汁	鯖 豆腐 卵 かつお節	牛乳 若布	人参 葱	筍 しいたけ こんにやく	ごはん 砂糖 小麦粉 でん粉	ごま 油	816	33.8
11 月	ピビンバ丼		胡瓜と茎若布の酢の物 卵スープ	卵 牛肉 みそ	牛乳 茎若布	人参 ビーマン 葱	きゅうり 椎茸 コーン 玉ねぎ にんにく もやし	ごはん 砂糖 でん粉	ごま 油 ごま油	736	33.5
12 火	チーズパン		ポテトのカレー煮 フレンチサラダ メロン	ベーコン	牛乳	人参 赤ビーマン	玉葱 コーン キャベツ きゅうり メロン	パン ジャガイモ 砂糖	油	816	28.8
13 水	麦ごはん	ふりかけ	魚のプロバンス風 青菜のソテー 若布の辛味スープ	鯖 豆腐	牛乳 若布	トマト パセリ オクラ チンゲン菜	玉葱 にんにく しめじ もやし	ごはん 小麦粉 でん粉	ごま 油 ラー油	833	32.0
14 木	黒糖パン		ひじきのオムレツ ケチャップソース じゃがいものマヨ炒め ワンタンスープ	豚肉 卵 ツナ 豆乳	牛乳 ひじき	人参 ニラ さやいんげん パセリ	玉ねぎ もやし コーン	パン ジャガイモ 砂糖 ワンタン	マヨネーズ ごま油	870	33.8
15 金	硬ジュース		チャンブル もずくの酢の物 (冷)バイン 《郷土料理 沖繩》	豚肉 豆腐 卵 かつお節	牛乳 もずく	人参 葱 ニラ	きゅうり えのきだけ 椎茸 もやし 生姜 パインナップル ゴーヤ	麦ごはん 砂糖	ごま油	748	32.1
18 月	麦ごはん	焼のり	がんもの含め煮 みそ汁 ごぼうと牛肉の炊き合わせ	牛肉 みそ がんもどき	牛乳 のり	人参 南瓜 葱	ごぼう 筍 キャベツ しめじこんにやく	麦ごはん 砂糖	油	798	33.0
19 火	ピタパン ぶどうパン		チリコンカルネ きゅうりのピクルス えびのチャウダー	ベーコン えび 豆腐 牛肉 ひよこ豆	牛乳 生クリーム	人参 パセリ ホールトマト	きゅうり 玉葱 にんにく	ピタパン でん粉 ぶどうパン ジャガイモ 砂糖	油	754	34.4
20 水	天とじ丼		春雨の酢の物 おすまし	ハム えび 卵 はんぺん	牛乳 わかめ 昆布	人参 葱	きゅうり コーン もやし 玉葱 しめじ	ごはん 砂糖 春雨 でん粉	ごま	784	25.8
21 木	ライ麦パン		焼きそば 煮卵 大豆入り儀助煮 みかんジュース 《行事食 虫歯予防デー》	卵 豚肉 いか かつお節 大豆	牛乳 のり いりこ	人参	キャベツ もやし 玉葱 みかんジュース	パン 砂糖 スパゲティ	ごま 油	894	41.5
22 金	チキンライス		磯サラダ いんげん豆のポタージュスープ	鶏肉 ベーコン 白いんげん豆 豆乳	牛乳 チーズ 若布	人参 パセリ	玉葱 コーン キャベツ バイン	ごはん ジャガイモ 砂糖	油 ごま	750	25.3
25 月	麦ごはん	ふりかけ	鮭のオーロラソース 味噌汁 じゃが芋とベーコンのシャキシャキ炒め	鮭 みそ 豆腐 油揚げ ベーコン	牛乳 若布	葱 パセリ	玉葱	ごはん ジャガイモ	油 マヨネーズ	900	36.2
26 火	食パン	ジャム マーガリン	豆腐のたまごとし キャベツのピーナツ炒め ミントマト	ベーコン 豆腐 卵	牛乳 ちりめん	ニラ 人参 ミニトマト ビーマン	玉ねぎ キャベツ	パン 砂糖 でん粉 ジャム	ごま油 マーガリン	796	37.5
27 水	しそごはん		カレーうどん すいか 若布とツナの和え物	鶏肉 ツナ	牛乳 若布	人参 葱	玉葱 きゅうり しめじ すいか	ごはん でん粉 乾めん	油	727	25.0
28 木	ワンローフ パン	ごまクリ ム	ハヤシシチュー 野菜と果物のゼリー キャベツとバインのサラダ	牛肉	牛乳 生クリーム	人参	キャベツ 玉葱 にんにく きゅうり バイン	パン ジャガイモ ルウ	ごまクリーム 油	808	28.7
29 金	ごはん		魚のパン粉焼き 茎若布の佃煮 野菜ソテー 味噌汁 タルタルソース	ホキ 味噌	牛乳 茎若布	人参 葱	玉ねぎ しめじ キャベツ	麦ごはん 砂糖 焼きふ	油 ごま マヨネーズ	735	30.0

※ 牛乳200ccが毎日1本つきます

※ 入荷の都合により献立および材料の一部を変更することがあります。

## 歯ごたえのあるものを食べよう

歯ごたえのある物をよくかんで食べると・・・

- だ液がたくさん出て、むし菌が増えにくくなる。
  - あごの骨や、筋肉が発達して、歯ならびがよくなる。
  - よくかんでいると、満腹を感じて、食べ過ぎを防ぐ。
  - 脳を刺激して、働きをよくする。
- など、たくさんよいところがあります。

今月はむし菌予防デーにちなんで、「きびなごの南蛮揚げ」と「大豆入り儀助煮」が給食に出ます。おやつには、いりこや豆、かた焼きせんべいなどを、よくかんで食べて、歯を丈夫にしましょう！



## とれたて野菜

今月の給食に使われているじゃがいもは、宮の陣、やまのけ ながむしし やすたけちく しゅうこう 山川、長門石、安武地区で収穫されたものです。

今年の冬に、近隣の小学生のみなさんが、JA青年部の方と一緒に植えつけをして、この春収穫されました。煮物や炒め物などに使われます。

☆材料中の太字は地場産物です。



# 平成19年 7月分献立表

久留米市教育委員会  
久留米市荒木学校給食共同調理場

1学期最後の月になりました。1学期の給食はいかがでしたか？好き嫌いをなく食べることができましたか？

さて、私達が食べている食品にはたくさんの種類があり、体の中でいろいろな働きをします。その働きは、**体を作る・体の調子を整える・熱や力のもとになる**というように3つに分けることができます。さらに主に含まれる栄養素で食品を仲間分けしたものが**六つの食品群**です。



給食には、このような働きを持つ食品がバランスよく入っていて、食事のあとのお腹は一生懸命栄養をとり入れようと働いています。そのような時に急に走ったり運動したりするとお腹が痛くなります。ごちそうさまの後は静かに友達と話をしながら休みましょう。



実施日	献立名			主に体の組織をつくる	主に体の調子を整える	主にエネルギーとなる	栄養価 中学校				
荒木 筑邦西	主食	パン ご飯に つけるもの	おかず	1群 主にたん白質 魚・肉・卵 豆・豆製品	2群 主に カルシウム 牛乳・小魚・海藻	3群 主にカロテン 緑黄色野菜	4群 主にビタミンC その他の野菜・果物	5群 主に炭水化物 穀類・いも類・砂糖	6群 主に脂質 油脂	エネルギー Kcal	タンパク質 g
2月	パエリア		野菜のマリネ トマトと卵のスープ	えび いか ハム ベーコン 卵 レッドキドニー	牛乳	人参 トマト さやいんげん 南瓜 パセリ	玉ねぎ にんにく 胡瓜	ごはん でん粉 砂糖	油 オリーブ油	822	30.3
3火	ワンローフパン	マーガリン	焼きビーフン うずら卵と野菜のケチャップ煮 すいか	うずら卵 豚肉	牛乳	人参 ピーマン	キャベツ もやし 玉ねぎ 椎茸 すいか	パン ビーフン でん粉 砂糖	マーガリン	882	29.7
4水	麦ごはん	ふりかけ	白身魚のフライ 又は チキンカツ いかリングフライ 野菜炒め もずく汁	ホキ 鶏肉 いか	牛乳 昆布 もずく	人参 オクラ	玉ねぎ キャベツ えのき	麦ごはん 砂糖	油	750	26.4
5木	ぶどうパン		サマーシチュー チーズサラダ 七夕巨峰ゼリー	牛肉	牛乳 チーズ	人参 トマト	玉ねぎ きゅうり キャベツ	パン 小麦粉 じゃが芋 ゼリー	バター アーモンド	861	28.5
9月	若布ごはん		茄子と豚肉の味噌炒め すまし汁 冷やっこ	豚肉 豆腐 魚そうめん 味噌	牛乳 若布 昆布	人参 ピーマン オクラ 葱	なす 玉ねぎ 生姜 椎茸	麦ごはん 砂糖 でん粉	油 ごま	712	28.8
10火	食パン	いちご ジャム	豚肉とキャベツのオイスターソース 炒め イタリアンポテト 野菜シユース	豚肉 ベーコン	牛乳 チーズ	人参 パセリ	玉ねぎ キャベツ 野菜ジュース	パン ジャム じゃが芋	ごま油 油	785	30.6
11水	麦ごはん		麻婆豆腐 春雨の酢の物 ちりめんの佃煮	豚肉 牛肉 豆腐 ハム 味噌	牛乳 昆布 ちりめん	人参 ニラ	玉ねぎ 生姜 にんにく 椎茸 コーン 胡瓜 もやし	麦ごはん 春雨 砂糖 でん粉	胡麻 ごま油	784	34.5
12木	パン		和風スパゲティ 梅ドレッシングサラダ アーモンドフィッシュ	ベーコン ハム	牛乳 のり いりこ	人参 サラダ菜	玉ねぎ しめじ にんにく 胡瓜 キャベツ コーン	パン 砂糖 スパゲティ	油 アーモンド	805	29.5
13金	ごはん		夏野菜のカレー 胡瓜の即席漬け フルーツ白玉	牛肉	牛乳 昆布 ちりめん 脱脂粉乳 チーズ	人参 ピーマン トマト	玉ねぎ なす りんご にんにく 胡瓜 黄桃 みかん パイン	ごはん 白玉餅 じゃが芋 小麦粉	油 バター	813	22.2
17火	食パン	ごまクリーム	じゃが芋のトマト煮 海藻サラダ みかんジュース	牛肉	牛乳 海草	トマト 人参	キャベツ 胡瓜 玉ねぎ パイン みかんジュース	パン 砂糖 じゃが芋	胡麻 油 ごまクリーム	735	26.5
18水	ごはん		うなぎの蒲焼 ちりめんと野菜のナムル 呉汁	うなぎ 油揚げ 大豆 味噌	牛乳 ちりめん	人参 葱	キャベツ 胡瓜 玉ねぎ もやし コーン	ごはん でん粉 じゃが芋 砂糖	油 ごま油	829	32.5
19木	ミルク食パン		お好み焼き いんげん豆のカレースープ フローズンヨーグルト	いか 豚肉 卵 いんげん豆 ベーコン かつお節	牛乳 チーズ 桜えび 青のり ヨーグルト	人参 パセリ	キャベツ 玉ねぎ	パン 小麦粉 やまと芋	油	751	32.1
20金	ごはん		冷やしうどん ニラ入り炒り卵 高菜炒め	鶏肉 卵 鰹節 豆乳	牛乳 茎若布	人参 ニラ 高菜	胡瓜 椎茸 コーン	ごはん 乾麺 砂糖	ごま 油 ごま油	734	28.4

## ジュースの飲みすぎに気をつけよう

暑〜い夏がやって来ました。これから飲む機会が多くなるジュースのさとうの量について、知っておきましょう。(イラストは、500ml入りペットボトルです。また、さとうの量は一例です。)



清涼飲料水は口あたりがよいので、ごくごく飲んでしまいがちですが、500ml入りのペットボトルを1本飲むと、思わぬ量のさとうをとってしまうことになります。のどがかわいたら、お茶や牛乳などを中心にして、あまいジュースを飲むときは、量を決めて飲みましょう。

## とれたてクラブ

今月の給食に使われるにんにくは、大橋町の農家で作られたものです。はじめは自家用に作られていましたが、今では1年間に120kgもとれるようになり、6月から学校給食に使わせてもらっています。にんにくはスタミナがつく食べ物です。炒め物などに少し入れるだけで、いい香りが出て、食欲が出てきますよ。



☆材料中の**太字**は地場産物(久留米市内でとれたもの)です。

# 平成 19 年 9 月 献立表

久留米市教育委員会  
久留米市荒木学校給食共同調理場



いよいよ2学期が始まりました。9月に入ってもまだまだ厳しい暑が続きます。3度の食事を規則正しくして生活リズムをとり、夏の疲れを吹き飛ばして元気にすごしましょう。



実施日	献立名			主に体の組織をつくる		主に体の調子を整える		主にエネルギーとなる		栄養価	
	主食	ごはん パンに つけるもの	おかず	1群 主にたん白質 魚・肉・卵 豆・豆製品	2群 主に カルシウム 牛乳・小魚・海藻	3群 主にカロテン 緑黄色野菜	4群 主にビタミンC その他の野菜・果物	5群 主に炭水化物 穀類・いも類・砂糖	6群 主に脂質 油脂	エネルギー Kcal	タンパク質 g
3月	ごはん		麻婆豆腐 南瓜のごま煮 シュウマイ	豆腐 牛肉 豚肉 みそ シュウマイ	牛乳	人参 ニラ 南瓜	玉ねぎ にんにく 生姜 椎茸	ごはん 砂糖 でん粉	ごま ごま 油	817	32.6
4火	食パン	マーガリン	魚のパン粉焼き ワンタンスープ ひよこ豆とコーンのソテー	豚肉 ベーコン ひよこ豆 ホキ	牛乳	人参 ニラ 枝豆	もやし 玉ねぎ コーン	パン パン粉 ワンタン	マーガリン マヨネーズ ごま油	838	38.5
5水	ひじき ごはん		和風ハンバーグ キャベツのごま和え 味噌汁	ハンバーグ みそ 油揚げ	牛乳 若布 ひじき ちりめん	人参 葱	玉ねぎ 椎茸 しめじ なす キャベツ	ごはん 砂糖 でん粉	ごま 油	766	32.0
6木	ミルク 動物パン		トマトパスタ 海草サラダ ぶどう 中華ドレッシング	ベーコン	牛乳 海草	ピーマン 人参 トマト	玉ねぎ エリンギ しめじ にんにく キャベツ きゅうり ぶどう	パン スバゲティ	油 ドレッシング	742	26.0
7金	ごはん	焼き海苔	鮭のチーズ焼き きんぴらごぼう 村雲汁 納豆	鮭 豆腐 卵 大豆 納豆	牛乳 若布 チーズ のり	人参 葱	ごぼう こんにゃく	ごはん 砂糖 でん粉	ごま	792	38.0
10月	麦ごはん		鶏とレバーの甘辛煮 呉汁 高菜炒め	鶏肉 レバー 油揚げ 大豆 味噌 かつお節	牛乳 ちりめん	人参 葱 高菜 ピーマン	玉ねぎ	麦ごはん 砂糖 じゃが芋 でん粉	ごま 油	866	33.6
11火	背割りパン	チーズ	冷やし中華 みかんジュース ツナのケチャップサンド	ツナ ハム	牛乳 チーズ	人参	胡瓜 コーン 玉葱 キャベツ もやし みかんジュース	パン 中華めん 砂糖	ごま油	842	33.7
12水	麦ごはん		ドライカレー じゃが芋のポタージュ 杏仁フルーツ	牛肉 ひよこ豆 豆乳	牛乳 クリーム ミルク寒天 チーズ	人参 パセリ ピーマン	玉ねぎ コーン 黄桃缶 みかん缶 パイン缶	麦ごはん 砂糖 じゃが芋	油	787	26.8
13木	ワンローフ パン	チョコ ピーナツ	サマーシチュー とうもろこし キャベツとパインのサラダ	牛肉	牛乳	人参 トマト	キャベツ 胡瓜 パセリ 玉ねぎ とうもろこし パイン	パン じゃが芋 小麦粉	バター 油	792	27.1
14金	かしわ ごはん		いかとキャベツの酢味噌和え 味噌汁 巨峰シャーベット	鶏肉 いか 油揚げ 味噌	牛乳	人参 葱 さやいんげん 南瓜	胡瓜 ごぼう 椎茸 キャベツ しめじ こんにゃく	ごはん 砂糖	ごま 油	714	29.6
18火	食パン	りんご ジャム	きびなごのカレー揚げ 春雨の炒め物 トマトと卵のスープ	卵 豚肉	牛乳 きびなご	人参 トマト パセリ	玉ねぎ レタス キャベツ もやし 椎茸	パン 小麦粉 春雨 でん粉 ジャム	ごま ごま油	788	35.3
19水	麦ごはん	ふりかけ	肉じゃが 胡麻和え 冷奴	牛肉 豆腐 かつお節	牛乳 ふりかけ	人参 葱 さやいんげん 小松菜	もやし 玉ねぎ こんにゃく	ごはん 砂糖 じゃが芋	ごま 油	740	30.0
20木	黒糖パン		焼きそば 煮卵 甘夏サラダ	豚肉 卵 いか かつお節	牛乳 青のり	人参	キャベツ もやし 玉ねぎ きゅうり 甘夏	パン 砂糖 スバゲティ	油	767	34.9
21金	卵丼		煮魚 あらめの煮物 りんご	秋刀魚 卵 油揚げ	牛乳 あらめ	人参 葱 さやいんげん	生姜 椎茸 玉ねぎ こんにゃく りんご	ごはん 砂糖 でん粉	ごま	831	31.7
25火	ミルク食パン		酢豚 中華スープ 大学芋	豚肉 鶏肉	牛乳	人参 ニラ ピーマン	玉ねぎ しいたけ しめじ たけのこ パイン缶	パン さつま芋 でん粉 砂糖 春雨	黒ごま 油 ごま油	876	28.6
26水	若布ごはん		きつねうどん ニラ入り炒り卵 お月見ゼリー 《十五夜》	卵 豆乳 油揚げ	牛乳 ちりめん 若布	人参 葱 ニラ	玉ねぎ 椎茸	ごはん 砂糖 乾麺	ごま油 油	742	27.1
27木	ナン		えびカレー ナッツサラダ フルーツヨーグルト	えび	牛乳 ヨーグルト	人参 トマト ピーマン	にんにく キャベツ 胡瓜 玉ねぎ みかん パイン 桃 ココナッツミルク	ナン じゃが芋 砂糖 ルウ	油 ピーナツ	672	23.8

※牛乳200cc1本が毎日つきます。

※ 入荷の都合により献立および材料の一部を変更することがあります。

## お月見を楽しもう

お月見とは、旧暦の8月15日の月を鑑賞する行事です。この日の月は「中秋の名月」とよばれます。おだんごや、すすき、さといもなどをおそなえて、月をながめます。

収穫の作業が夜まで続くとき、明かりを照らしてくれる月に感謝の気持ちをあらわすため、また、豊作を祈願するために、この行事が行われるようになったと言われています。

今年の中秋の名月は、9月25日です。



## とれたてクラス

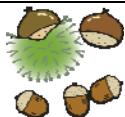
今月は、上津、荒木地区でとれたぶどう「ピオーネ」が出ます。ピオーネは、カノーホールマスカットと巨峰をかけあわせてつくられた品種です。大つぶで種がなく、さっぱりとした味で、誰でも食べやすいぶどうです。今年 は天候に恵まれ、あまくて品質のよいピオーネがとれたそうです。食べるのが楽しみです。



☆材料中の太字は地場産物(久留米市内でとれたもの)です。

# 平成 19 年 10 月 献立表

久留米市教育委員会  
久留米市荒木学校給食共同調理場



秋も深まりさわやかな季節になりました。秋といえば読書の秋・スポーツの秋そして食欲の秋。  
給食でも秋の味覚を楽しみましょう。



実施日	献立名			主に体の組織をつくる		主に体の調子を整える		主にエネルギーとなる		栄養価	
	主食	ごはん パンに つけるもの	おかず	1群 主にたん白質 魚・肉・卵 豆・豆製品	2群 主に カルシウム 牛乳・小魚・海藻	3群 主にカロテン 緑黄色野菜	4群 主にビタミンC その他の野菜・果物	5群 主に炭水化物 穀類・いも類・砂糖	6群 主に脂質 油脂	エネルギー Kcal	タンパク質 g
1 月	麦ご飯		魚のフライ おひたし かきたま汁 納豆 のり	アジ 豆腐 納豆 卵 かつお節	牛乳 のり	人参 小松菜 葱	もやし 玉ねぎ りんご	ごはん でん粉	油	775	28.5
2 火	背割りパン	チーズ	スクランブルキャベツ いんげん豆のカレースープ	ツナ 卵 ベーコン いんげん豆	牛乳 チーズ	人参 パセリ	キャベツ 玉ねぎ	パン	油	765	34.5
3 水	ご飯	ふりかけ	ちゃんぽん 胡麻酢和え 梨 または りんご(セレクト)	豚肉 いか うずら卵 ハム	牛乳 ちりめん 若布	人参 葱	もやし キャベツ 玉ねぎ きゅうり なし りんご	ごはん じゃが芋 砂糖 中華めん	油 ごま	677	24.4
4 木	食パン	いちごジャム	きのこシチュー みかんジュース キャベツとりんごのサラダ	鶏肉	牛乳	人参 ほうれん草	玉ねぎ しめじ エリンギ キャベツ りんご コーン みかん	パン ジャム じゃが芋 小麦粉	油 バター	837	26.9
9 火	食パン	マーガリン	きのこじゃがいものオムレツ 野菜ソテー ビーフン五目汁	卵 ベーコン 豚肉 豆乳	牛乳 チーズ	人参 パセリ	しめじ えのきだけ 玉ねぎ 椎茸 キャベツ	パン ビーフン じゃが芋	油 マーガリン	839	32.3
10 水	ご飯		厚揚げのそぼろあんかけ 南瓜の煮物 かきたま汁	厚揚げ 豚肉 卵	牛乳 若布	人参 南瓜 葱	玉ねぎ コーン しめじ	ごはん でん粉	油	845	33.7
11 木	丸ドッグパン		煮込みハンバーグ ポテトサラダ コーンスープ	ハンバーグ みそ ツナ 卵	牛乳	人参 パセリ	しめじ 玉ねぎ きゅうり コーン	パン 砂糖 じゃが芋	油 マヨネーズ	904	37.1
12 金	ごはん		ビーフコロッケ 胡麻酢和え 豚汁 みかん	豚肉 味噌	牛乳 ちりめん	人参 葱 ほうれん草	ごぼう 白菜 大根 みかん	ごはん 里芋 コロッケ	油 ごま	830	25.6
15 月	栗ご飯		焼きししゃも ひじきの煮物 味噌汁	鶏肉 豆腐 大豆 みそ 油揚げ	牛乳 ししゃも ひじき	人参 葱 ほうれん草	椎茸 こんにゃく 大根 しめじ	ごはん じゃが芋 砂糖 栗	油 ごま	770	29.9
16 火	食パン	胡麻クリーム	えびと豆腐のチリソース りんごとさつま芋の重ね煮	豆腐 えび	牛乳	人参 葱	生姜 にんにく りんご 玉ねぎ しめじ	パン さつま芋 砂糖 でん粉	油 バター ごまクリーム	771	34.0
17 水	麦ご飯		カレー はりはり漬け キャベツとパインのサラダ	牛肉 大豆	牛乳 昆布 脱脂粉乳	人参	玉ねぎ にんにく りんご 大根 キャベツ パイン	ごはん 小麦粉 じゃが芋	油 バター	823	24.9
18 木	ミルクパン		春雨の炒め物 肉団子スープ スイートポテト	豚肉 チキンボール 卵	牛乳 若布	人参 葱	椎茸 玉ねぎ キャベツ もやし	パン さつま芋 砂糖 春雨	油 バター ごま ごま油	763	25.5
19 金	ご飯		ほきとこのこのチーズ焼き れんこんのきんぴら 味噌汁	ほき 油揚げ みそ	牛乳 チーズ	人参 葱	しめじ 玉ねぎ れんこん こんにゃく	ごはん じゃがいも	油 ごま	727	31.4
22 月	ごはん		豚肉の生姜焼き 野菜炒め 若布スープ	豚肉	牛乳 若布	人参 葱	生姜 キャベツ もやし 玉ねぎ	ごはん 砂糖 でん粉	油 ごま	748	30.0
23 火	ピタパン		チリコンカルネ ワンタンスープ フルーツヨーグルト	牛肉 ひよこ豆 豚肉	牛乳 脱脂粉乳	人参 ニラ トマト	玉ねぎ にんにく もやし みかん もも パイン 干しぶど う	パン でん粉 ワンタン	油 ごま油 バター	706	30.6
24 水	ご飯		ほうれん草の卵とじ 大根と若布の酢の物 鶏そぼろ汁	ベーコン 鶏肉 豆腐 卵	牛乳 若布 ちりめん	人参 葱 ほうれん草	大根 コーン 椎茸 生姜	ごはん 砂糖 でん粉	油	677	26.9
25 木	食パン	マーマレード	スパゲティナポリタン 磯サラダ 柿	ベーコン	牛乳 茎若布	人参 トマトピューレ	玉ねぎ しめじ 柿 キャベツ コーン パイン にんにく	パン 砂糖 スパゲティ	油 ごま	808	25.6
26 金	きのこごはん		鶏の空揚げ キャベツのサラダ 村栗汁	鶏肉 豆腐 卵 油揚げ	牛乳 若布	人参 葱	椎茸 まいたけ こんにゃく キャベツ パイン しめじ	ごはん 砂糖 でん粉 小麦粉	油 ごま	802	32.3
29 月	しそごはん		磯煮 ちりめんと野菜のナムル ヨーグルト	鶏肉 大豆 油揚げ	牛乳 茎若布 ちりめん ヨーグルト	人参	もやし キャベツ コーン こんにゃく	ごはん じゃが芋 砂糖	油 ごま油	794	30.5
30 火	食パン	マーガリン	牛肉とポテトのカレー炒め 海藻サラダ 卵スープ	牛肉 いか 卵	牛乳 海藻	人参 葱 パセリ	玉ねぎ キャベツ	パン じゃが芋 でん粉	油 ドレッシング マーガリン	739	29.7
31 水	麦ご飯		焼き魚 筑前煮 味噌汁	鯖 鶏肉 油揚げ 豆腐 味噌	牛乳 若布	人参 葱 さやいんげん	れんこん たけのこ こんにゃく 玉ねぎ 椎茸	麦ごはん 砂糖	油	767	35.6

※ 入荷の都合により献立および材料の一部を変更することがあります。

斜字の献立は荒木中2年生の考えた献立です。

## 上手に食べよう

よい食事のマナーとは、いっしょに食べている人がいやな気持ちにならないように  
気をつけることです。まわりの人のことを考えて、楽しい食事にしましょう。

### マナーのチェックポイント～みんな気をつけているかな？～

- 「いただきます」、「ごちそうさま」のあいさつをする。
- ひじをついたり、足を組んだりしない。
- 食事中は立ち歩かない。
- くしゃみ、せきはハンカチで口をおおう。
- 食べ物を口に入れたまま、おしゃべりをしない。
- 楽しい話、うれしい話をする。

また、作ってくれた人や片づけてくれる人のことも考えて、できるだけ残さず  
きれいに食べることも大切です。よいマナーとは、思いやりの気持ちの表れです。



## とれたてクラス

今月は久留米市藤山町でとれた「新高」という品種の梨を使います。まん丸でやわらかい果肉の新高は1個の重さが約500g～700gにもなるビックサイズの梨です。これは5つうちの梨の2～3個分の重さです。藤山町梨部会の22人の方全員が、土作り、減化学肥料・農薬配慮した梨作りをされています。そして、新高のほか「幸水」「豊水」「新興」の計4種類が作られています。



☆材料中の太字は地場産物(久留米市内でとれたもの)です。



# 平成 19 年 11 月 献立表



久留米市教育委員会  
久留米市荒木学校給食共同調理場

朝夕の気温が一段と下がり、紅葉のすすむ季節となりました。皆さんの身近なところにも赤や黄色に色づき冬支度を始めた木々があるので見つけてみましょう。  
さて、今月は食事のマナーについて考えてみましょう。  
① おはしは正しく持ちましょう ③ 周りのお友達に不快な気持ちを与えないようにしましょう  
② 口の中にある時は聞き手になりましょう ④ 正しい姿勢で食べましょう  
この他にどんなことがあるか、話し合ってみましょう。



実施日	献立名			主に体の組織をつくる		主に体の調子を整える		主にエネルギーとなる		栄養価	
	主食	ごはん パンに つけるもの	おかず	1群 主にたん白質 魚・肉・卵 豆・豆製品	2群 主に カルシウム 牛乳・小魚・海藻	3群 主にカロチン 緑黄色野菜	4群 主にビタミンC その他の野菜・果物	5群 主に炭水化物 穀類・いも類・砂糖	6群 主に脂質 油脂	エネルギー Kcal	タンパク質 g
1 木	肉まん		焼きビーフン うずら卵の甘辛煮	うずら卵 厚揚げ 豚肉 いか	牛乳	人参 葱	玉ねぎ 椎茸 キャベツ	パン ビーフン 砂糖 でん粉 肉まん	油	782	32.0
2 金	チャイニーズ 味ご飯		豚豚 若布スープ 杏仁デザート	えび 豚肉	牛乳 若布	人参 葱 さやいんげん	玉ねぎ 椎茸 にんにく たけのこ	ご飯 砂糖 でん粉	油 ごま	755	28.2
5 月	麦ご飯	ふりかけ	肉じゃが りんご 大根と若布の酢の物	牛肉	牛乳 若布	人参 さやいんげん	玉ねぎ こんにやく 大根 りんご	ご飯 砂糖 じゃが芋	油	719	22.8
6 火	食パン	マーガリン	鶏南うどん 高野豆腐の卵とじ	鶏肉 高野豆腐 ベーコン 卵	牛乳	人参 葱	ごぼう 玉ねぎ	パン 乾麺 砂糖	油 マーガリン	841	35.0
7 水	麦ご飯		魚のフライ きんぴらごぼう 豚汁 みかん トンカツソース	ホキ 豚肉 みそ	牛乳	人参 葱 さやいんげん	ごぼう こんにやく 大根 みかん	ご飯 砂糖 里芋	油 ごま	847	28.9
8 木	背割りパン		秋野菜のミルク煮 ツナサラダ ゆで卵	鶏肉 ツナ 卵	牛乳 生クリーム	人参 プロッコリー	大根 キャベツ 玉ねぎ しめじ	パン さつま芋 小麦粉	マヨネーズ バター	885	35.6
9 金	麦ご飯		豆腐のハンバーグ 和風ソース 人参ともやしの胡麻和え 味噌汁	鶏肉 豆腐 卵 味噌	牛乳	人参 葱 ほうれん草	玉ねぎ もやし キャベツ	ご飯 さつま芋 でん粉 砂糖 パン粉	ごま	744	30.2
12 月	牛丼		ポテトサラダ きのこスープ	牛肉 ツナ 豆腐	牛乳 若布	人参 水菜 パセリ	玉ねぎ コーン しめじ こんにやく	ご飯 砂糖 じゃが芋 でん粉	マヨネーズ 油	828	34.1
13 火	クロワッサン		オムレツ 春雨サラダ コーンクリームスープ ケチャップ	卵 ハム ベーコン 豆乳	牛乳 生クリーム	パセリ	玉葱 コーン キャベツ	パン じゃが芋 春雨	油	758	24.0
14 水	麦ご飯	ふりかけ	焼き魚 胡麻和え 味噌汁 栗のムース	秋刀魚 豆腐 油揚げ みそ	牛乳 若布 ちりめん ムース	ほうれん草 人参 葱	もやし 大根	ご飯 砂糖	胡麻	781	29.3
15 木	ワンローパン	チョコ ビーナツ	チキンピーンズ 甘夏サラダ	鶏肉 大豆	牛乳	人参	玉ねぎ 椎茸 甘夏 キャベツ	パン じゃが芋 砂糖 でん粉	油 チョコ ビーナツ	842	31.6
16 金	麦ご飯		さつま芋のカレー プロッコリーのサラダ	牛肉 ハム	牛乳 脱脂粉乳	人参 プロッコリー	玉ねぎ キャベツ バイン	麦ご飯 さつま芋	マヨネーズ ルウ 油	847	26.1
19 月	ご飯	焼きのり	ししゃもの磯辺揚げ ほうれん草とツナの和え物 かきたま汁	ツナ 豆腐 卵	牛乳 ししゃも	ほうれん草 人参 葱	コーン 玉ねぎ	ごはん でん粉	油	842	33.7
20 火	ライ麦パン		クリームスパゲティ 海草サラダ 柿	ベーコン えび いか	牛乳 海藻 チーズ 生クリーム	人参 ほうれん草	しめじ にんにく 玉ねぎ キャベツ 柿	パン スパゲティ	油 ドレッシング	860	32.2
21 水	チキンライス		ポテトとりんごのサラダ 野菜スープ	鶏肉 ベーコン	牛乳 チーズ	人参 パセリ	玉ねぎ コーン キャベツ りんご	ご飯 マカロニ じゃが芋	マヨネーズ	790	22.8
22 木	バター スナッキー		豆腐のえびあんかけ キャベツと若布の酢の物 りんご	豆腐 えび 鶏肉	牛乳 若布 ちりめん のり	人参 さやいんげん	しめじ 玉ねぎ 椎茸 キャベツ りんご	パン 砂糖 でん粉	油	783	29.2
26 金	ご飯		鮭のマヨネーズ焼き おひたし さつま団子汁	鮭 豚肉 油揚げ かつお節 味噌	牛乳	人参 小松菜 葱	もやし ごぼう	ご飯 小麦粉 さつま芋	マヨネーズ	831	34.3
27 火	ミルクパン		中華そば 若布サラダ ショウロンポウ	えび 豚肉 うずら卵 ショウロンポウ	牛乳 若布	人参 葱	白菜 きくらげ 大根 キャベツ コーン りんご もやし	パン 中華めん 砂糖	油 胡麻	866	39.9
28 水	卵丼		洋風胡麻和え 味噌汁	卵 イカ 味噌 油揚げ	牛乳	人参 葱	大根 玉ねぎ キャベツ 椎茸	ご飯 砂糖 春雨 でん粉 じゃが芋	マヨネーズ ごま	747	28.4
29 木	食パン	いちご ジャム	魚のピカタ 野菜スープ イタリアンポテト 一食ケチャップ	たら ベーコン 卵 チーズ	牛乳	人参 パセリ	玉ねぎ キャベツ	パン 小麦粉 じゃが芋 ジャム	油	725	35.2
30 金	ドライ カレー		キャベツのピーナツ和え フルーツヨーグルト	牛肉 ひよこ豆	牛乳 若布 ちりめん チーズ ヨーグルト	人参	玉ねぎ コーン キャベツ もやし みかん 桃 バイン 干しぶどう	ご飯 砂糖	油 ビーナツ	802	29.2

※ 入荷の都合により献立および材料の一部を変更することがあります。

斜字の献立は荒木中2年生の考えた献立です。

## 食後は静かに休もう

食後の休養は、胃のはたらきを助けます。休養に必要な時間は30～60分間です。食事の後すぐに激しい運動をすると、おなかがびっくりして、痛くなります。静かにしていると、胃に血液が集まって、消化がよくなりますよ。

### ～食べ物の消化時間～

食べ物が消化されるには、平均3～4時間かかります。

- ごはん (100g) 2時間30分
- バター (50g) 12時間
- ステーキ(100g) 4時間15分
- 半熟卵 (1個) 1時間30分
- 牛乳 (200ml) 2時間
- 生卵 (1個) 2時間30分



## とれたてクラブ

今月は、久留米市の山本町などでとれた柿が給食に出ます。富有柿という品種の柿です。

柿は久留米市で、最もたくさん作られている果物です。また、久留米市の柿は、全国で一番あまい(糖度が高い)ことで知られています。



☆材料中の太字は地場産物(久留米市内でとれたもの)です。



# 平成19年12月分献立表

久留米市教育委員会  
久留米市荒木学校給食共同調理場

寒い冬がそこまできています。給食では、寒さが増してくると一段とおいしくなる大根・白菜・里芋・かぶなどの冬野菜をたっぷり使った献立をたてています。冬野菜には、体を温めてくれる働きがあります。しっかり食べて風邪を予防しましょう。



実施日	献立名			主に体の組織をつくる	主に体の調子を整える	主にエネルギーとなる	栄養価				
荒木 筑邦西	主食	パン ご飯に つけるもの	おかず	1群 主にたん白質 魚・肉・卵 豆・豆製品	2群 主に カルシウム 牛乳・小魚・海藻	3群 主にカロテン 緑黄色野菜	4群 主にビタミンC その他の野菜・果物	5群 主に炭水化物 穀類・いも類・砂糖	6群 主に脂質 油脂	エネルギー Kcal	タンパク質 g
3月	麦ごはん		煮魚 野菜ソテー 味噌汁 みかん	鯖 豆腐 油揚げ みそ	牛乳 若布	人参 ねぎ	玉ねぎ しめじ キャベツ みかん 生姜	麦ご飯 砂糖	ごま	802	35.6
4火	ぶどうパン		クリームシチュー ブロッコリーのソテー キウイフルーツ	えび ベーコン ミートボール	牛乳 生クリーム	人参 パセリ ブロッコリー	玉ねぎ しめじ キャベツ キウイフルーツ	パン じゃが芋 小麦粉	バター 油	799	27.3
5水	大豆ご飯		厚揚げの中華煮 ピーナツ和え	牛肉 豚肉 厚揚げ 大豆 うずら卵	牛乳 ちりめん	人参 ねぎ ほうれん草	玉ねぎ 生姜 たけのこ もやし しめじ 椎茸 枝豆	ご飯 砂糖 でん粉	油 ピーナツ	832	38.8
6木	マヨネーズパン		オムレツ 一食ケチャップ 若布とツナの和え物 野菜スープ	鶏肉 卵 豆乳 ツナ	牛乳 若布	人参 パセリ	キャベツ 大根 玉ねぎ	パン じゃが芋	油	756	29.7
7金	麦ごはん	ミルク メーク	冬野菜のカレー キャベツとパインのサラダ	鶏肉	牛乳 脱脂粉乳	人参	キャベツ パイン 蓮根 大根 玉ねぎ	麦ご飯 じゃが芋	油 ルウ	747	21.2
10月	若布ご飯		味噌おでん 大豆入り儀助煮 みかん	鶏肉 厚揚げ うずら卵 大豆 みそ	牛乳 若布 いりこ	人参	大根 みかん こんにゃく	ご飯 砂糖 里芋	ごま 油	797	31.4
11火	メロンパン		じゃが芋とベーコンの重ね煮 えびの中華風酢の物	ベーコン えび	牛乳	人参 パセリ	玉ねぎ キャベツ もやし コーン	メロンパン じゃが芋 砂糖	ごま油	863	25.8
12水	麦ごはん		きびなごの蒲焼風 胡麻和え 豚汁	豚肉 味噌	牛乳 きびなご	人参 葱 ほうれん草	生姜 もやし 大根 ごぼう	麦ご飯 砂糖 里芋 小麦粉 でん粉	油 ごま	736	28.8
13木	ミルクパン		レンズ豆のカレー煮 キャベツとりんごのサラダ ケーキセレクト (ミルクレープまたはチョコ)	牛肉 レンズ豆	牛乳	人参	玉ねぎ キャベツ コーン りんご	パン じゃが芋 小麦粉 砂糖 ケーキ	油 バター	748	27.9
14金	親子丼		野菜炒め 味噌汁	鶏肉 油揚げ 味噌 いか 卵 かつお節	牛乳 若布	人参 葱	玉ねぎ 椎茸 大根 キャベツ もやし	麦ご飯 砂糖	油	749	30.7
17月	麦ご飯	焼きの り	きつねうどん 鮭そぼろ きんぴらごぼう	油揚げ 鮭	牛乳 のり ちりめん	人参 葱 さやいんげん	玉ねぎ 椎茸 こんにゃく ごぼう	ご飯 砂糖 乾めん	ごま油	788	28.4
18火	食パン	マーマ レード	魚のパン粉焼き 海藻サラダ ポトフ	牛肉 ほき	牛乳 海藻	人参	キャベツ 大根 玉ねぎ セロリ コーン	パン じゃが芋 パン粉	マヨネーズ ドレッシング	818	39.6
19水	ご飯		麻婆豆腐 卵と春雨のスープ 南瓜プリン《行事食冬至》	牛肉 豚肉 味噌 卵 豆腐	牛乳	人参 葱 ニラ	玉ねぎ 生姜 にんにく 椎茸	ご飯 春雨 砂糖 でん粉	油 ごま油	792	32.4
20木	食パン	いちご ジャム	鶏の空揚げ ブロッコリーのサラダ じゃが芋のスープ	鶏肉 ハム	牛乳 生クリーム	人参 パセリ ブロッコリー	キャベツ パイン 玉ねぎ	パン じゃが芋 小麦粉 でん粉	油 マヨネーズ	916	35.6
21金	高菜ごはん		がんと蓮根の煮物 団子汁 みかん	がんもどき 卵 油揚げ 味噌	牛乳 ちりめん	人参 葱 高菜	玉ねぎ ごぼう れんこん 枝豆 みかん	麦ご飯 さとう 里芋 小麦粉	油	753	27.5

※牛乳200cc1本が毎日つきます。

太字の献立は荒木中2年生の考えた献立です。

## ノロウイルス食中毒に気をつけよう

食中毒といえば、梅雨から夏にかけておこるもの、と思いませんか？昨年の冬に猛威をふるった、ノロウイルスによる食中毒は、これからの寒い季節に多くなります。ノロウイルス食中毒は、カキなどの二枚貝を加熱が不十分のまま食べることでおこると言われています。それから、このウイルスを持った人が、トイレの後でよく手を洗わずに調理することで、ウイルスが食べ物についてしまっておこることが考えられます。ノロウイルス食中毒を予防するために、家庭では次のことに気をつけましょう。

- ◎トイレの後、調理の前、食事の前には、ていねいに手を洗いましょう。
- ◎カキなどの二枚貝は中心部までよく加熱して食べましょう。
- 特に、子どもやお年寄りなどは、抵抗力が弱いので気をつけましょう。
- ◎生野菜や果物など、生食用の調理に使うまな板などの調理器具は、ていねいに洗って、熱湯などで消毒したものを使いましょう。



## とれたてクラブ ほうれん草

久留米市の筑後川流域（大橋、善導寺、山川、宮の陣、小森野地区）では、ほうれん草などの野菜が栽培されています。ほうれん草は10月～5月にかけて出荷されています。そして、12月は出荷の最盛期です。筑後川流域は、土地が肥えていて、野菜がよく育つことから、「久留米の野菜所」と呼ばれています。そんな栄養たっぷりの土地で育ったほうれん草が、給食のサラダやソテーに使われます。味わって食べましょう。

☆材料中の太字は地場産物(久留米市内でとれたもの)です。



# 平成20年 1月分 献立表

荒木学校給食共同調理場

新しい年を迎えて、3学期が始まりました。冬休み中は元気に過ごすことができましたか？お正月にはおせち料理を食べましたか？



さて、現代は飽食の時代で、みなさんの周りにはいろいろな食べ物がありますね。私たちが毎日食べているものは、たくさんの動物・植物の命をいただいているということを考えたことがありますか？また、食べ物を作るために働いてくれている人、調理をしてくださる人さまざまな人が関わって、私たちは食事をすることができます。今月の24日は給食記念日です。24日からの1週間は給食週間です。戦後、食べ物がなく日本の子供たちが飢えていた時代に、学校給食が始まったことを記念する日です。給食記念日をきっかけに、日々の食事をおいしく食べることができることに「ありがとうございます」という感謝の気持ちをもつことについて考えてみましょう。



実施日	献立名			主に体の組織をつくる	主に体の調子を整える	主にエネルギーとなる	栄養価				
	主食	ごはん パンに つけるもの	おかず	1群 主にたん白質 魚・肉・卵 豆・豆製品	2群 主にカルシウム 牛乳・小魚・海藻	3群 主にカロテン 緑黄色野菜	4群 主にビタミンC その他の野菜・果物	5群 主に炭水化物 穀類・いも類・砂糖	6群 主に脂質 油脂	エネルギー Kcal	タンパク質 g
8 火	しそ麦ごはん		ごぼう天うどん 高野豆腐の含め煮	鶏肉 高野豆腐	牛乳 若布	人参 葱 枝豆	椎茸 しめじ 玉ねぎ たけのこ ごぼう	ごはん 砂糖 乾麺 小麦粉	油	804	30.6
9 水	ごはん	ふりかけ	ぶりの照り焼き 雑煮 切干大根の胡麻和え 《行事食 正月》	鶏肉 ぶり するめ	牛乳 昆布	人参 かつお菜	キャベツ 大根 生姜 干し大根 椎茸 白菜	ご飯 砂糖 里芋 白玉もち	ごま	785	32.2
10 木	食パン	いちごジャム	煮込みハンバーグ ポテトサラダ 七草シチュー 《行事食 七草》	ハンバーグ 鶏肉 ツナ 豆乳 味噌	牛乳	人参 バセリ ほうれん草 水菜 かぶ菜 大根菜	玉ねぎ かぶ コーン 白菜 大根	パン じゃが芋 砂糖 小麦粉 ジャム	マヨネーズ 油 バター	903	35.5
11 金	若布麦ごはん		がめ煮 紅白なます 黒豆 《福岡郷土料理》	鶏肉 高野豆腐 黒豆 かつお節	牛乳 昆布 若布	人参 大根菜	れんこん たけのこ こんにやく ごぼう 椎茸 生姜 大根	麦ごはん 里芋 砂糖	油 ごま ごま油	740	26.7
15 火	黒糖コッペパン		豆腐の四川風炒め ニラの卵とじ みかん	卵 豚肉 えび 豆乳 豆腐	牛乳 ちりめん	人参 ニラ 葱	玉ねぎ にんにく 生姜 みかん	パン 砂糖 でん粉	油	807	42.0
16 水	麦ごはん		トンカツ せんキャベツ ソース 呉汁 ちりめんの佃煮	豚肉 油揚げ 味噌 大豆	牛乳 ちりめん	人参 葱	玉ねぎ 椎茸 キャベツ	ごはん じゃが芋 砂糖	油 ごま	826	33.9
17 木	食パン	チョコクリーム	魚のチーズ焼き スパゲティナポリタン ほうれん草とベーコンのスープ	ハム ベーコン タラ	牛乳 チーズ	人参 ほうれん草	玉ねぎ にんにく	パン スパゲティ チョコクリーム	油 オリーブ油	782	36.3
18 金	麦ごはん		いかと里芋のピリ辛煮 納豆 のり かきたま汁 山汐漬け	いか 卵 納豆 かつお節	牛乳 若布 のり ちりめん	人参 葱 山汐漬け	大根 玉ねぎ	麦ごはん 里芋 砂糖 でん粉	ごま	738	32.9
21 月	麦ごはん		カレー キャベツとコーンのサラダ キウイフルーツ	牛肉 大豆	牛乳 チーズ	人参	玉ねぎ キャベツ パイン コーン キウイフルーツ	麦ご飯 じゃが芋 ルウ	油	801	25.6
22 火	パタース ナッキー		五目炒め ぜんざい 小魚ナッツ 《カミカミ献立》	豚肉 いか 小豆	牛乳 いらこ	人参	キャベツ 玉ねぎ コーン	パン さつま芋 砂糖 白玉もち	油 ビーナツ	936	32.0
23 水	麦ごはん	ふりかけ	干草焼き 小松菜炒め すまし汁 ミルメーク	卵 鶏肉 豆乳 油揚げ はんぺん かつお節	牛乳 若布	人参 小松菜 さやいんげん	もやし 椎茸 えのきだけ	ごはん 砂糖	油	710	29.0
24 木	コッペパン	りんごジャム	鯨の竜田揚げ かぶの即席漬け ミルクスープ 《給食記念日》	鯨 ベーコン	牛乳 生クリーム 脱脂粉乳 昆布	人参 バセリ かぶの葉	玉ねぎ コーン かぶ	パン 小麦粉 砂糖 ジャム じゃが芋	バター	902	63.2
25 金	麦ごはん		焼き鮭 昆布の佃煮 梅干 《懐かしの給食メニュー》	鮭 豚肉 みそ 油揚げ	牛乳 昆布 ちりめん 焼き海苔	人参 葱 梅干	ごぼう	ごはん 砂糖 小麦粉 里芋	ごま	777	35.8
28 月	ご飯		肉豆腐 ほうれん草の胡麻和え 若布スープ	牛肉 豆腐 鶏肉	牛乳 ちりめん 若布	人参 葱 ほうれん草	白菜 えのきだけ 玉ねぎ こんにやく	ごはん 砂糖	ごま 油	722	32.5
29 火	ライ麦食パン	バター	北海ラーメン 大根とじゃこのカリカリサラダ 煮卵	豚肉 卵 みそ	牛乳 ちりめん	人参 葱 ほうれん草	キャベツ もやし コーン 大根	パン 砂糖 中華麺	ごま 油 バター	831	34.0
30 水	麦ご飯		鯖のみぞれ煮 れんこんのきんぴら 味噌汁 ミルメーク	鯖 みそ	牛乳	人参 葱 ほうれん草	れんこん キャベツ 大根 こんにやく	ご飯 砂糖 さつま芋 小麦粉 でん粉	ごま 油	867	31.8
31 木	食パン	胡麻クリーム	ポテトのカレー煮 磯サラダ ネーブル	ベーコン	牛乳 若布	人参	キャベツ 玉ねぎ コーン 大根 ネーブル りんご	パン じゃが芋	ごま 油 ごまクリーム	793	26.8

太字の献立は筑邦西中2年生の考えた献立です。

## 冬野菜を味わおう

白菜、ねぎなどの冬野菜がおいしい季節です。毎日寒い日が続くと、冬野菜たっぷりのアツアツの鍋物なんていいですね。鍋物以外でも、和え物やスープなどいろいろな料理で冬野菜を味わいましょう。

### よい冬野菜の選び方

- ◎白菜……固くしまっていて重いものがよい。しんにゴマのような点があるものはさける。おひたしやごま和えにするとたくさん食べられます。
- ◎根深ねぎ……鮮やかな白色で黄色くかたえていないもの、白色の部分が太く、詰まっているものが良い。肉と一緒に串にさして、焼いて食べるのもおいしいです。
- ◎春菊……香りが強く、葉に厚みがあり、丈が短いものがよい。茎が太くて長い物はさける。ごま和えや炒め物にもあいます。
- ◎大根……白くて張りがあり、ずしりと重いものがよい。切ってあるものは切り口が乾いていないものが新鮮。皮はきんぴらに、葉は刻んで青みに使うとよいです。



## とれたてクラブ

給食で使われるかぶは、久留米市内でとれたものです。善導寺、大橋地区で栽培されており、主に中国・関西地方に出荷されています。久留米産のかぶは、色白できめ細やかな肌をしており、品質がよく人気があるそうです。

煮物や漬物ばかりでなく、そのままサラダにしてもおいしく食べられます。給食ではポトフやシチューなどの料理に使われています。



☆材料中の太字は地場産物(久留米市内でとれたもの)です。

# 平成 20 年 2 月 献立表

久留米市教育委員会  
久留米市荒木学校給食共同調理場



2月は1年の中で、最も寒くなる日が多くなる時期です。2月4日は「立春(りっしゅん)」で、暦(こよみ)の上では「春」になりますが、まだまだ春の暖かさには遠く、実際には冷たい北風が吹き、風邪をひく人が多くなります。風邪に負けない強い体をつくるには、毎日の食生活や運動、休養が大切になります。

さて、給食では、できるだけたくさんの食品を使って1食分の献立を考えています。それぞれの食品は体の中で消化・吸収されて私たちの体の栄養となります。体の中での働きを大きく分けると3つに分類することができます。また、その食品に含まれる主な栄養素別に分類すると6つに分類することができます。献立表にその日に使用する食品と食品の含む主な栄養素、その栄養素の体内での働きをのせています。どんな料理にどんな食品が使っていて、どのような栄養が摂取できて、その栄養が体の中でどのような働きをしているか？献立表を見ながら考えてみましょう。

実施日	献立名			主に体の組織をつくる		主に体の調子を整える		主にエネルギーとなる		栄養価	
	主食	ごはん パンに つけるもの	おかず	1群 主にたん白質 魚・肉・卵 豆・豆製品	2群 主に カルシウム 牛乳・小魚・海藻	3群 主にカロテン 緑黄色野菜	4群 主にビタミンC その他の野菜・果物	5群 主に炭水化物 穀類・いも類・砂糖	6群 主に脂質 油脂	エネルギー Kcal	タンパク質 g
1 金	麦ごはん		すき焼き きんぴら ヨーグルト	牛肉 豆腐	牛乳 ヨーグルト	人参 深葱	白菜 こんにゃく	麦ごはん 砂糖 じゃが芋 春雨	油 ごま	776	26.1
4 月	ごはん		<b>鰯の竜田揚げ 若布とツナの和え物 豚汁 節分豆</b> <i>(行事食 節分)</i>	鰯 ツナ 豚肉 味噌 節分豆	牛乳 若布	人参 葱	キャベツ 大根 ごぼう こんにゃく	ご飯 里芋	アーモンド	754	28.9
5 火	チーズ パン		ほうれん草ときのこのクリームスパゲ ティ 海藻サラダ いちご <i>(地産地消)</i>	ベーコン えび	牛乳 チーズ 生クリーム 海藻	ほうれん草	玉ねぎ しめじ 大根 コーン いちご にんにく	パン スパゲティ	油 ドレッシング	891	36.1
6 水	ひじきごはん		高野豆腐の含め煮 味噌汁 ミルメーク	鶏肉 高野豆腐 油揚げ みそ	牛乳 ひじき ちりめん 若布	人参 葱 枝豆	こんにゃく たけのこ 大根 椎茸	麦ごはん 砂糖 じゃが芋	ごま	759	32.2
7 木	食パン	いちご ジャム	ビーフン五目汁 鶏とレバーの甘辛煮	鶏肉 レバー 豚肉	牛乳	人参 葱	玉ねぎ 白菜 椎茸	パン 砂糖 ビーフン ジャム でん粉	ごま	837	34.2
8 金	麦ごはん		カレー キャベツとフルーツのサラダ	牛肉 豆乳	牛乳	人参	玉ねぎ にんにく りんご ネーブル キャベツ コーン	麦ごはん 砂糖 小麦粉 じゃが芋	バター 油	860	25.3
12 火	<b>黒糖 食パン</b>		<b>煮込みうどん パンキンサラダ</b>	鶏肉 味噌	牛乳	南瓜 人参 葱	玉ねぎ しめじ	パン 乾めん	マヨネーズ	802	28.4
13 水	ごはん		<b>コロケ 牛肉とキャベツのごま炒め 若布スープ ポンカン</b>	卵 牛肉	牛乳 若布	葱 人参	キャベツ 椎茸 こんにゃく ポンカン	ご飯 でん粉 コロケ 砂糖	ごま 油	805	26.9
14 木	ミルク仲 良しパン		チキンビーンズ 大根サラダ チョコクレープ	鶏肉 大豆	牛乳 ちりめん 桜エビ	人参 ほうれん草	玉ねぎ 椎茸 大根	パン じゃが芋 砂糖 でん粉 クレープ	ごま	833	32.5
15 金	ごはん		焼きししゃも おひたし さつま団子汁 納豆 焼きのり	豚肉 油揚げ 味噌 納豆 かつお節	牛乳 シヤモ 昆布 ちりめん のり	人参 葱	白菜 ごぼう	ご飯 さつまいも 小麦粉		781	33.3
18 月	卵丼		けんちん汁 金時豆の甘煮 <i>(ファイバー献立)</i>	卵 豆腐 鶏肉 金時豆	牛乳	人参 葱 水菜	玉ねぎ ごぼう 椎茸 大根	ごはん 砂糖	油	795	31.3
19 火	ワンロー フパン	ブルーベ リージャ ム	ハヤシチュー ナッツサラダ たんかん	牛肉	牛乳 生クリーム	人参	キャベツ 胡瓜 たんかん にんにく 玉ねぎ	パン ジャム 砂糖 じゃが芋	油 ルウ ビーナツ	847	29.3
20 水	若布ごはん		味噌おでん ポパイサラダ	鶏肉 厚揚げ みそ ツナ うずら卵	牛乳 若布	人参 ほうれん草	こんにゃく 大根 コーン	ごはん 里芋 砂糖	マヨネーズ	883	30.8
21 木	メロンパン		中華そば 高野豆腐の卵とじ りんご	えび 豚肉 高野豆腐 卵 ベーコン	牛乳	人参 葱	白菜 もやし 玉ねぎ りんご きくらげ	パン 砂糖 中華めん	油	885	32.9
22 金	ごはん		<b>豚肉の生姜焼き れんこんの金平 味噌汁</b>	豚肉 味噌	牛乳 若布	葱 ほうれん草	大根 れんこん こんにゃく 生姜 玉ねぎ	ごはん 砂糖 でん粉 焼きふ	ごま 油	783	30.7
25 月	麦ごはん	ふりかけ	鯖のみそ煮 野菜炒め 村雲汁	鯖 豆腐 卵 味噌	牛乳 若布	葱 人参	生姜 玉ねぎ キャベツ	麦ごはん 砂糖 でん粉	ごま	782	36.0
26 火	ぶどう パン		ひじきのオムレツ ケチャップ ちりめんと野菜のソテー ミネストローネ	卵 ベーコン ミックスビーンズ 豆乳 かつお節	牛乳 芽ひじき ちりめん	人参 トマト さやいんげん パセリ	玉ねぎ もやし コーン キャベツ	パン 砂糖	油	760	33.1
27 水	しそ 麦ごはん		きつねうどん いかとキャベツの酢味噌和え	油揚げ いか 味噌	牛乳	人参 葱	玉ねぎ 椎茸 キャベツ	ごはん 乾めん 砂糖	ごま	741	28.3
28 木	食パン (国産麦)	ジャム マーガリン	えびと豆腐のチリソース りんごとさつま芋の重ね煮	えび 豆腐	牛乳	葱	玉ねぎ しめじ りんご にんにく 生姜	パン ジャム 砂糖 でん粉 さつま芋	マーガリン 油 バター	768	33.1
29 金	ごはん		磯煮 松葉汁 ちりめんの佃煮	鶏肉 大豆 油揚げ 鰯団子 みそ	牛乳 ちりめん 若布	人参 葱	こんにゃく 椎茸 ごぼう 大根	ごはん 砂糖 じゃが芋	油 ごま	813	32.8

※牛乳200cc1本が毎日つきます。

☆材料中の太字は地場産物(久留米市内でとれたもの)です

## 節分の食べ物

2月3日は節分です。昔の人は節分に「鬼は外」のかけ声で豆をまいて、鬼(病気や災い)が家の中に入らないように祈りました。こうすると家族が健康で悪いことがおこらないと考えたのです。またヒイラギの枝に焼いた鰯の頭をさして家の入り口や台所にまつけて鬼が入らないようにするところもあります。

そこで給食では節分にちなんだ行事食として、いわしの竜田揚げと節分豆の献立です。お楽しみに！



小さな粒  
に栄養  
いっぱい

※斜字の献立は筑邦西中生徒の考えた献立です。

## とれたてクラブ

昨年12月からJ A久留米青年部で作られた白菜とキャベツが給食に使われています。宮ノ陣地区で栽培されており、とれたての野菜を届けられています。新鮮なのはもちろんです。鮮やかな緑色をしていて、出来上がった料理が見た目にもとてもおいしそうです。五感で味わってください。



# 平成 20年 3月 献立表

久留米市教育委員会  
久留米市荒木学校給食共同調理場



今年度もいよいよ最後の月を迎え、残り少なくなってきました。3年生の皆さんはもうすぐ卒業ですね。給食にはどんな思い出ができたでしょうか。今までに給食を通して考えたり身につけたことがたくさんあると思います。3月はまとめの月として「みんなで協力して準備や後片付けができたか」「よく噛んで食べたか」「楽しく食事ができたか」など振り返ってみましょう。そしてみなさん自身の健康のために何をどれだけ食べたらいいか、給食を思い出しながら生活にぜひいかしてくださいね。



実施日	献立名			主に体の組織をつくる		主に体の調子を整える		主にエネルギーとなる		栄養価	
	主食	ごはん パンに つけるもの	おかず	1群 主にたん白質 魚・肉・卵 豆・豆製品	2群 主にカルシウム 牛乳・小魚・海藻	3群 主にカロテン 緑黄色野菜	4群 主にビタミンC その他の野菜・果物	5群 主に炭水化物 穀類・いも類・砂糖	6群 主に脂質 油脂	エネルギー Kcal	タンパク質 g
3月	散らしずし		がんものあんかけ はまぐりのすまし汁 雑祭りケーキ 《行事食 ひな祭り》	鶏肉 がんもどき えび うずら卵 はまぐり	牛乳 ちりめん のり 若布	人参 枝豆 さやいんげん	コーン れんこん えのきだけ 椎茸 かんぴょう	ごはん 砂糖 でん粉	油 ごま	830	36.2
4火	ワンローファン	いちごジャム	クリーム煮 (3年生 グラタン) 海草サラダ りんご	鶏肉 えび	牛乳 テーズ 生クリーム 海草	人参 ほうれん草	大根 コーン 玉ねぎ りんご	パン じゃが芋 マカロニ 小麦粉 ジャム	バター ドレッシング	912	33.0
5水	若布ごはん		鮭のマヨネーズ焼き 又は タンドリーチキン 《セレクト給食》 きんぴらごぼう 味噌汁	鮭 鶏 油揚げ 味噌	牛乳 ヨーグルト	人参 葱 さやいんげん	大根 ごぼう こんにやく	麦ご飯 砂糖 じゃが芋	油 ごま マヨネーズ	833	31.6
6木	クロワッサン		オムレツ ケチャップソース グラッセ 野菜スープ	ベーコン 卵 豆乳	牛乳	人参 水菜 パセリ	コーン 玉ねぎ キャベツ	パン じゃが芋 さとう	油 バター	734	22.9
7金	麦ごはん		カツカレー アメリカンサラダ	ヒレカツ	牛乳 脱脂粉乳	人参	大根 コーン キャベツ 玉ねぎ	ご飯 じゃが芋	アーモンド ルウ ドレッシング	838	23.3
10月	赤飯	黒ごま	まぐろのかりん糖揚げ 小松菜のソテー 味噌汁 《お祝いメニュー》	まぐろ 油揚げ みそ かつお節 ちくわ	牛乳	人参 葱 小松菜	生姜 キャベツ もやし	赤飯 さつま芋 砂糖 でん粉	ごま 油	860	38.0
11火	黒糖パン		ちゃんぽん ポパイサラダ いちご	豚肉 いか うずら卵 ツナ	牛乳	人参 葱 ほうれん草	キャベツ コーン もやし 玉ねぎ いちご	パン 中華めん	油 マヨネーズ	736	30.6
12水	ごはん		肉じゃが ほうれん草の卵とじ 味噌汁	牛肉 卵 みそ	牛乳 若布	人参 葱 さやいんげん ほうれん草	玉ねぎ 大根 こんにやく	ごはん 砂糖 じゃが芋 焼きふ	油	782	29.3
13木	食パン	ごま クリーム	ホキのパン粉焼き 野菜のケチャップ炒め スパゲティスープ	ベーコン ほき	牛乳	人参 パセリ ピーマン	キャベツ 玉ねぎ しめじ	パン スパゲティ パン粉	油 マヨネーズ	736	36.2
14金	麦ごはん	ふりかけ	サイコロステーキバーベキューソース コールスローサラダ 村雲汁 菓立ちゼリー	牛肉 豆腐 卵	牛乳 ひじき 若布	人参 葱	玉ねぎ りんご 大根 キャベツ パイン にんにく	ごはん 砂糖 でん粉	油	870	36.6
18火	揚げパン		焼きそば 大豆と小魚のかりん糖絡め 杏仁フルーツゼリー 《カミカミメニュー》	豚肉 いか 大豆 きな粉 かつお節	牛乳 いらり のり	人参 葱	キャベツ もやし 玉ねぎ	パン スパゲティ 砂糖 黒砂糖	油 ごま	829	36.2
19水	麦ごはん		麻婆豆腐 春雨の酢の物 キウイフルーツ	豆腐 牛肉 豚肉 味噌 ハム	牛乳	人参 ニラ	玉ねぎ にんにく 生姜 椎茸 もやし きゅうり コーン キウイフルーツ	ご飯 春雨 砂糖 でん粉	ごま油	796	31.8
21金	フィッシュ丼		ひじきのごまマヨネーズ和え 呉汁	ハム ツナ 大豆 みそ 油揚げ	牛乳 ひじき	人参 葱	きゅうり コーン 玉ねぎ こんにやく	ご飯 砂糖 じゃが芋	ごま マヨネーズ	757	29.1

※斜字の献立は筑邦西中生徒の考えた献立です。

※牛乳200cc1本が毎日つきます。※材料の入荷の都合により献立を一部変更することがあります。

## バランスのよい食事をすることができましたか？

私たちが健康な生活を送るためには、**栄養・運動・休養**の3つが必要です。

**栄養**については、この献立表の下の欄やランチタイムなどで一年間、いろいろお便りしました。バランスよく食べることの大切さが理解できましたか？バランスよく食べるためには次のことに気をつけましょう。

- ★好き嫌いをしないで、いろいろな食品を食べる。
- ★朝・昼・夕の一日3食をきちんと食べる。
- ★おやつ（清涼飲料水・スナック菓子）や夜食を食べ過ぎない。

子どものころの生活習慣が大人になったときの健康の基礎となることを、忘れていてください。

**運動**して体を鍛えることも大切です。外で体を動かすことは体力をつけるだけでなく、生活習慣病などを予防する効果もあります。



**休養**は次の活動の準備をするための時間です。疲れを取らないと体も脳もうまく働きません。

## 〇とれたてクラフ。〇

給食では、久留米産のいちご「あまおう」を使用しています。安武、荒木地区を中心に栽培されたものです。「あまおう」の名はあかい、まるい、おおきい、うまい、といったこのいちごの特徴の頭文字をとってつけられました。甘みの中にも酸味があり、とても濃厚な味がします。「あまおう」は5月の連休まで出荷されます。地元の産物を味わいましょう！



★材料中の太字は地場産物（久留米市内でとれたもの）です。