

2013年



5月 献立表



日南市中央共同調理場 (愛称: つわぶき給食センター)

曜	月	火	水	木	金	
日			1	2 《こどもの日の行事食》	3	
献立名			コッペパン 牛乳 春雨スープ ジャがいもとベーコンのソテー	ゆかりごはん 牛乳 豚汁 干草和え 手巻きのり こどもの日ゼリー	けんぽうきねんび 憲法記念日	
配膳図	1 給食は食堂に早変わりです。食事ができる雰囲気作りが大切です。 2 配膳は手早く、平等に！ 給食当番の腕の見せどころですよ。 3 食事はマナーを守り人を不愉快にさせないように。 4 残さず食べよう。目で見て、舌で味わって食べて、必要量を覚えてください。 5 会話を楽しみましょう。楽しい話題なら気分もOK。 6 食事はゆっくりと。よくかむと頭もよくなりますよ。					
黄			コッペパン ジャがいも ほろさめ サラダ油	こめ むぎ さといも ごま さとう サラダ油 ゼリー		
赤			とりにく ベーコン 牛乳	ぶたにく 牛乳 とうふ うすあげ いか みそ のり		
緑			にんじん ほうれんそう しいたけ ビーマン	ごぼう にんじん だいこん ほうれんそう もやし こんにやく しょうが ねぎ ゆかり		
栄養価	小学校	中学校	エネルギー 594kcal たんぱく質 23.2g 脂質 21.1g	エネルギー 644kcal たんぱく質 26.6g 脂質 15.7g		
	小学校	中学校	エネルギー 724kcal たんぱく質 27.6g 脂質 24.5g	エネルギー 767kcal たんぱく質 30.9g 脂質 17.3g		
日	6	7	8	9	10	
献立名	振り替休日	ぎゅうどん ぎゅうにゅう 牛丼 牛乳 大豆とツナのサラダ	コッペパン 牛乳 キャロットシチュー ハムとキャベツのソテー	むぎ ぎゅうにゅう 麦ごはん 牛乳 みそ汁 かつおフライ キャベツ	こくとう ぎゅうにゅう 黒糖パン 牛乳 野菜スープ 煮込みハンバーグ ブロッコリー	
配膳図						
黄		こめ むぎ サラダ油 さとう	コッペパン ジャがいも 小麦粉 サラダ油 バター	こめ むぎ 油 パン粉 小麦粉 さとう 米粉	黒糖パン パン粉 さとう でんぶん	
赤		ぎゅうにく たまご 牛乳 だいず ツナ	とりにく ハム 牛乳	とうふ うすあげ 牛乳 みそ わかめ かつお	ぎゅうにく ぶたにく とりにく 牛乳 ベーコン	
緑		たまねぎ にんじん 糸こんにやく しいたけ ねぎ とうもろこし きゅうり	たまねぎ にんじん グリンピース キャベツ とうもろこし	だいこん にんじん ねぎ キャベツ	たまねぎ キャベツ にんじん ほうれんそう とうもろこし ブロッコリー	
栄養価	小学校	中学校	エネルギー 632kcal たんぱく質 29.0g 脂質 19.1g	エネルギー 667kcal たんぱく質 24.8g 脂質 27.0g	エネルギー 611kcal たんぱく質 25.5g 脂質 18.8g	エネルギー 689kcal たんぱく質 27.3g 脂質 25.9g
	小学校	中学校	エネルギー 748kcal たんぱく質 33.8g 脂質 21.4g	エネルギー 810kcal たんぱく質 29.6g 脂質 31.5g	エネルギー 715kcal たんぱく質 28.1g 脂質 19.7g	エネルギー 808kcal たんぱく質 30.8g 脂質 28.5g

※ 黄・・・エネルギーになる食品 赤・・・体をつくる食品 緑・・・体の調子を整える食品 と3つの食品群に分けています。