



献立表



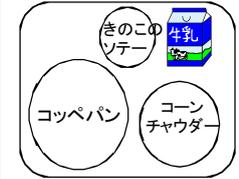
日南市中央共同調理場 (愛称: つわぶき給食センター)

曜	月	火	水	木	金
---	---	---	---	---	---

日 1

献立名
 体温やはたらく力になる食べ物「いも類」
 今月の給食は、「芋の子汁」に「秋味シチュー」と今が旬のさつまいもやその他のいも類をたくさん使っています。

配膳図
 いも類は体を温めたり、体を動かし、脳のエネルギーになる炭水化物が豊富です。いも類はさつまいものほかにじゃがいも、さといもなどがあります。今月はそんないも類とその特徴について紹介します。



黄 さつまいも

赤 あま味が強いので、おやつや主食の代わりに適しています。ビタミンB₂とAが多く、また繊維も多いので便通を良くします。



じゃがいも

うま味が強く、油や肉とよく合うので、いろいろな料理に使われます。ビタミンB₂とCが多く、加熱してもこわれなのが特徴です。



緑 さといも

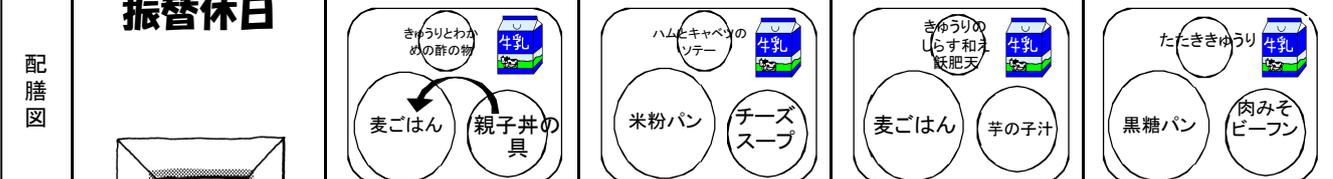
なめらかな舌ざわりでゆでものや煮物によくつかわれます。ビタミンB₂とCがあります。



栄養価	小学校	エネルギー 678kcal たんぱく質 24.1g 脂質 30.2g
	中学校	エネルギー 824kcal たんぱく質 28.7g 脂質 35.4g

日	4	5	6	7	8
---	---	---	---	---	---

献立名
 振りかえ 振替休日
 親子丼 牛乳
 きゅうりとわかめの酢の物
 米粉パン 牛乳
 チーズスープ
 ハムとキャベツのソテー
 麦ごはん 牛乳
 芋の子汁
 飢肥天
 きゅうりのしらす和え
 黒糖パン 牛乳
 肉みそビーフン
 たたききゅうり



黄	こめ むぎ マロニー さとう ごま	米粉パン じゃがいも パン粉 サラダ油	こめ むぎ じゃがいも さつまいも さといも ごま でんぶん 黒糖	黒糖パン ビーフン さとう サラダ油 ごま油
	とりにく たまご かまぼこ わかめ 牛乳	ベーコン たまご チーズ ハム 牛乳	とりにく とうふ ちりめん 牛乳 あじ しろみ魚	ぶたにく みそ 牛乳
	にんじん たまねぎ しいたけ きゅうり ねぎ	たまねぎ パセリ キャベツ とうもろこし	にんじん しいたけ ねぎ きゅうり	にんじん たまねぎ ねぎ たけのこ チンゲンサイ しいたけ きゅうり にんにく

栄養価	小学校	エネルギー 596kcal たんぱく質 24.7g 脂質 16.8g	エネルギー 603kcal たんぱく質 27.7g 脂質 23.0g	エネルギー 573kcal たんぱく質 24.1g 脂質 11.2g	エネルギー 633kcal たんぱく質 23.8g 脂質 19.3g
	中学校	エネルギー 723kcal たんぱく質 28.9g 脂質 18.6g	エネルギー 735kcal たんぱく質 33.4g 脂質 26.7g	エネルギー 683kcal たんぱく質 27.1g 脂質 11.7g	エネルギー 774kcal たんぱく質 28.4g 脂質 22.2g

※ 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。