



2013年



# 4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					5
献立名	<p><b>朝食はすべての力の源です</b></p> <p>毎朝きちんと朝食をとっていますか？ 私たちのからだは脳は、朝食をとることによって、睡眠中に低下した血糖値や体温が上昇して目覚め、活動を始めます。だから、朝食を「時間がない」「食欲がない」といってとらないと、からだは頭はいつまでも寝ぼけたままです。勉強も運動もはかどらず、空腹感から集中力もなくなってしまいます。朝から元気に活動するためには、まず食べること。毎日の健康のために、きちんと朝食をとりましょう！！</p>				ナン 牛乳 ドライカレー スパゲティサラダ
配膳図					
黄	<p><b>朝食のはたらき</b></p>				ナン スパゲティ サラダ油
赤	<p>1. 体温が上がり、元気に動けるようになる</p> <p>2. 脳が目覚めて、授業に集中できる</p> <p>3. おなかの調子をよくする</p>				ぎゅうにく ぶたにく 牛乳 だいず ツナ チーズ
緑	<p>朝食をはたらく</p>				にんじん たまねぎ キャベツ ほうれんそう グリンピース にんにく しょうが りんご
栄養価	小学校	中学校			
小学校	エネルギー 611kcal たんぱく質 33.0g 脂質 22.3g	エネルギー 745kcal たんぱく質 39.9g 脂質 25.7g			
中学校	エネルギー 610kcal たんぱく質 28.5g 脂質 19.3g	エネルギー 739kcal たんぱく質 33.5g 脂質 21.7g	エネルギー 689kcal たんぱく質 23.1g 脂質 29.1g	エネルギー 640kcal たんぱく質 32.5g 脂質 19.0g	エネルギー 658kcal たんぱく質 29.9g 脂質 16.5g
日	8	9	10	11	12
献立名	わかめごはん 牛乳 高野豆腐の卵とじ 小松菜とじゃこのソテー	むぎ 麦ごはん 牛乳 磯煮 きゅうりとわかめの酢のもの	コッペパン 牛乳 クリームシチュー コールスローサラダ	むぎ 麦ごはん 牛乳 かきたま汁 魚のかば焼き きゅうり	げんりょう 減量コッペパン 牛乳 ちゃんぽん フルーツポンチ
配膳図					
黄	こめ むぎ ごま さとう ごま油	こめ むぎ マロニー ごま さとう サラダ油	コッペパン じゃがいも 小麦粉 サラダ油 バター	こめ むぎ ごま でんぶん さとう 油	コッペパン ちゅうかめん サラダ油 ゼリー
赤	こうやどうふ とりにく 牛乳 かまぼこ たまご ちりめんじゃこ わかめ	とりにく 牛乳 だいず ちくわ あつあげ ひじき わかめ	とりにく 牛乳	しろみ魚 とりにく 牛乳 どうふ たまご	ぶたにく 牛乳 いか かまぼこ ちくわ
緑	ほうれんそう にんじん こまつな しいたけ	にんじん きゅうり こんにやく	たまねぎ にんじん ブロッコリー キャベツ とうもろこし みかん	ほうれんそう にんじん きゅうり しょうが	キャベツ たまねぎ もやし にんじん ねぎ きくらげ しょうが にんにく パイン みかん もも ナタデココ
栄養価	小学校	中学校			
小学校	エネルギー 610kcal たんぱく質 28.5g 脂質 19.3g	エネルギー 615kcal たんぱく質 24.6g 脂質 18.0g	エネルギー 689kcal たんぱく質 23.1g 脂質 29.1g	エネルギー 640kcal たんぱく質 32.5g 脂質 19.0g	エネルギー 658kcal たんぱく質 29.9g 脂質 16.5g
中学校	エネルギー 739kcal たんぱく質 33.5g 脂質 21.7g	エネルギー 745kcal たんぱく質 28.7g 脂質 20.2g	エネルギー 836kcal たんぱく質 27.5g 脂質 34.0g	エネルギー 745kcal たんぱく質 36.0g 脂質 19.9g	エネルギー 807kcal たんぱく質 35.9g 脂質 19.0g

※ 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。