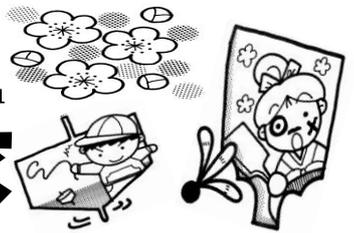


2011年



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 | | | | 6 | 7 | |
| 献立名 | <p>鏡開きは、お供えていた鏡もちを下げ、木づちなどでたたき割って食べる行事です。鏡「開き」といわれるのは、「切る」という言葉や刃物は、おめでたいときには縁起が悪いという考え方があったため、運を「開く」という意味を込めて鏡「開き」としたようです。割ったおもちはお雑煮やお汁粉にして、無病息災を祈って食べます。</p> | | | ビーフカレー 牛乳 ブロッコリーサラダ | 黒糖パン 牛乳 ビーフの五目炒め たたききゅうり | |
| 配膳図 | | | | | | |
| 黄 | | | | こめ むぎ じゃがいも サラダ油 | 黒糖パン ビーフ サラダ油 ごま油 | |
| 赤 | | | | ぎゅうにく 牛乳 チーズ ツナ | ぶたにく 牛乳 ちくわ えび | |
| 緑 | | | | たまねぎ にんじん グリンピース りんご ブロッコリー きゅうり とうもろこし | しいたけ にんじん たまねぎ キャベツ にんにく きゅうり | |
| 栄養価 | 小学校 | | | | エネルギー 657kcal たんぱく質 24.5g 脂質 20.0g | エネルギー 626kcal たんぱく質 24.8g 脂質 19.2g |
| | 中学校 | | | | エネルギー 796kcal たんぱく質 28.7g 脂質 22.6g | エネルギー 765kcal たんぱく質 29.6g 脂質 22.2g |
| 日 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | |
| 献立名 | 成人の日 | むぎ 麦ごはん 牛乳 雑煮 ぶり照焼 紅白なます | げんりょう 減量コッペパン 牛乳 五目うどん きのこのソテー | むぎ 麦ごはん 牛乳 豚汁 魚のかばやき風 きゅうり | チーズパン 牛乳 ポトフ スパゲティサラダ | |
| 配膳図 | | | | | | |
| 黄 | | こめ むぎ もち さとう ごま | コッペパン うどん サラダ油 | こめ むぎ さとも でんぶん さとう 油 ごま | チーズパン じゃがいも スパゲティ サラダ油 | |
| 赤 | | とりにく ぶり 牛乳 かまぼこ えび こんぶ | とりにく ベーコン 牛乳 かまぼこ うすあげ | ぶたにく しろみ魚 牛乳 とうふ みそ | ウィナー 牛乳 ツナ | |
| 緑 | | しいたけ ほうれん草 ねぎ だいこん にんじん | にんじん ねぎ しいたけ えのきだけ しめじ ほうれん草 | ごぼう にんじん だいこん こんにやく しょうが ねぎ きゅうり | にんじん たまねぎ パセリ キャベツ にんじん ほうれん草 | |
| 栄養価 | 小学校 | エネルギー 620kcal たんぱく質 28.8g 脂質 14.7g | エネルギー 560kcal たんぱく質 25.4g 脂質 23.0g | エネルギー 664kcal たんぱく質 30.9g 脂質 18.5g | エネルギー 680kcal たんぱく質 26.0g 脂質 25.9g | |
| | 中学校 | エネルギー 744kcal たんぱく質 33.5g 脂質 15.1g | エネルギー 700kcal たんぱく質 30.9g 脂質 27.0g | エネルギー 774kcal たんぱく質 34.2g 脂質 19.4g | エネルギー 854kcal たんぱく質 32.1g 脂質 31.6g | |

※ 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。