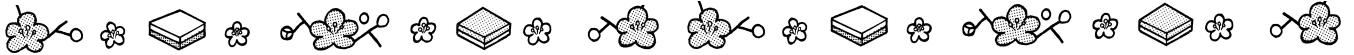


# 献立表



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《ひな祭り行事食》	2
献立名	<div style="border: 1px solid black; padding: 10px;"> <p style="text-align: center;"><b>きちんと食事をとるよう心がけよう</b></p> <div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 45%;"> <p>3月は学年最後の月です。体調を整えて一年間の仕上げをしっかりとやりましょう。中学3年生にとっては給食を食べるのも後わずかですね。給食センター職員一同心をこめて作りしたいと思います。卒業すると、今度は自分でお屋を用意しなくてはなりません。「パンやおにぎりやジュース」という昼食はダメですよ！おかずがちゃんと入った食事をしてくださいね。それから、朝ごはんも必ず食べることを心がけてください。</p> </div> <div style="width: 45%;"> <p>次に小学6年生にお願いがあります。今まで残さず食べていたのに中学校へいくと残す人が多くなります。中学生は小学生よりいっぱい食べなくてはいけないので大変になりますが、みなさんは今までと同じように残さず食べる中学生になると信じています。</p> </div> </div> <div style="text-align: center; margin-top: 10px;"> <p><b>朝ごはんも必ず食べること</b></p> <p>たくさんの食品を食べよう!</p> </div> </div>			<p>ゆかりごはん 牛乳 豚汁 干草和え 手巻きのみ デザート</p>	<p>こめこ 米粉パン 牛乳 かにとほうれん草のスープ 煮込みハンバーグ キャベツ</p>
配膳図					
黄				こめ むぎ さといも ごま さとう サラダ油 デザート	米粉パン でんぶん さとう パン粉
赤				ぶたにく 牛乳 とうふ いか うすあげ みそ のり	ぎゅうにく ぶたにく 牛乳 とりにく たまご とうふ かに
緑				ゆかり ごぼう にんじん だいこん こんにゃく しょうが ねぎ ほうれん草 もやし	ほうれん草 にんじん キャベツ たまねぎ
栄養価	小学校	中学校			
日	5	6	7	8	9
献立名	びびんバ丼 牛乳 汁ピーフン	むぎ 麦ごはん 牛乳 筑前煮 小松菜のごま和え	げんりょう 減量コッペパン 牛乳 スパゲティナポリタン うみっこ節サラダ	むぎ 麦ごはん 牛乳 豆乳汁 魚のカレー揚げ きゅうり	コッペパン ジャム 牛乳 野菜スープ グラタン ブロッコリー
配膳図					
黄	こめ むぎ ごま ピーフン さとう サラダ油 ごま油	こめ むぎ さといも ごま さとう サラダ油	コッペパン スパゲティ サラダ油	こめ むぎ さといも でんぶん 油	コッペパン ジャム マカロニ 小麦粉 バター マーガリン
赤	ぎゅうにく とりにく 牛乳 たまご	とりにく あつあげ 牛乳	うみっこ節 たまご 牛乳 えび チーズ ハム	ぶたにく しるみ魚 牛乳 うすあげ 豆乳 みそ	ベーコン 牛乳 チーズ 生クリーム
緑	ほうれん草 にんじん もやし たけのこ ねぎ きくらげ しょうが	ごぼう にんじん こんにゃく たけのこ しいたけ いんげん れんこん こまつな	たまねぎ にんじん ピーマン にんにく きゅうり キャベツ	はくさい こまつな きゅうり しいたけ	たまねぎ キャベツ にんじん ほうれん草 とうもろこし ブロッコリー
栄養価	小学校	中学校	小学校	中学校	小学校
	エネルギー 572kcal たんぱく質 22.7g 脂質 14.7g	エネルギー 583kcal たんぱく質 20.8g 脂質 16.6g	エネルギー 614kcal たんぱく質 27.7g 脂質 19.2g	エネルギー 663kcal たんぱく質 33.2g 脂質 20.3g	エネルギー 624kcal たんぱく質 21.0g 脂質 21.0g
	エネルギー 701kcal たんぱく質 26.7g 脂質 16.6g	エネルギー 706kcal たんぱく質 24.2g 脂質 18.5g	エネルギー 765kcal たんぱく質 33.5g 脂質 22.5g	エネルギー 773kcal たんぱく質 36.6g 脂質 21.5g	エネルギー 736kcal たんぱく質 24.5g 脂質 23.9g

※ 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。