



2010年



7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
献立名	<div data-bbox="183 526 949 1288" data-label="Complex-Block"> <h3>食欲を増すためのポイント</h3> <p>夏の暑い日が続くと、睡眠不足や胃酸の分泌も低下して、食欲がおとろえます。こうした時こそ、食事作りにちょっとした工夫をして、食欲を増すようにしましょう。</p> <p><夏野菜プラス香味野菜> 夏はなす、きゅうり、トマト、インゲンなどの野菜に、しょうが、みょうが、しそなどの香味野菜をきびんだものを少量加えてアクセントをつけます。</p> <p><酸味を利用> 焼き魚や天ぷらのつけ汁、スープ、お浸しなどにレモンのしぼり汁をかけます。</p> <p><カレー粉やガーリックを上手に> 野菜炒めにカレー粉を加えて味をよごさない、豚肉料理やぎょうざなどにガーリックを加えます。</p> <p>食欲わくよ!</p> </div>			むぎ 麦ごはん 牛乳 けんちん汁 とりく 鶏肉のレモン煮 キャベツ	ことう 黒糖パン 牛乳 ワンタンスープ チンジャオロースー
配膳図					
黄				こめ むぎ さといも あげ油 さとう でんぶん	黒糖パン ワンタン サラダ油 ごま油 さとう
赤				牛乳 あつあげ とりく	ベーコン ぎゅうにく 牛乳
緑				ごぼう にんじん だいこん ほうれん草 しいたけ レモン キャベツ	しょうが たまねぎ ほうれん草 にんじん しいたけ とうもろこし ビーマン たけのこ にんにく
栄養価	小学校 中学校			エネルギー 682kcal たんぱく質 24.0g 脂質 24.5g	エネルギー 668kcal たんぱく質 28.6g 脂質 25.7g
				エネルギー 782kcal たんぱく質 26.6g 脂質 25.0g	エネルギー 816kcal たんぱく質 34.1g 脂質 29.9g
日	5	6 (七夕の行事食)	7	8	9
献立名	むぎ 麦ごはん 牛乳 こも まめ 五目豆 ちくさ あ 千草和え ふりかけ	ゆかりごはん 牛乳 たなほ たじろ 七夕汁 いた 豚肉となすのみそ炒め たなほた 七夕ゼリー	ギョウザ 牛乳 アイントプフ (ドイツ料理) ブロッコリーサラダ	むぎ 麦ごはん 牛乳 かぼちゃのみそ汁 かな ふらみ 魚の風味漬け	げんりょう 減量コッペパン 牛乳 スパゲティミートソース コールスロー風
配膳図					
黄	こめ むぎ さとう サラダ油 ごま	こめ むぎ ソーメン サラダ油 さとう 七夕ゼリー	ミルクパン じゃがいも サラダ油	こめ むぎ でんぶん あげ油 さとう マヨネーズ	コッペパン スパゲティ サラダ油
赤	だいず とりく 牛乳 あつあげ うすあげ こんぶ いか かつおぶしのり	たまご ぶたにく 牛乳 みそ	ぎゅうにく ウインナー 牛乳 ツナ	うすあげ とうふ 牛乳 しろみ魚 みそ	ぎゅうにく ぶたにく 牛乳 チーズ
緑	ごぼう にんじん こんにやく ほうれん草 もやし	ゆかり にんじん しいたけ オクラ たまねぎ なす にがうり しょうが	にんじん たまねぎ とうもろこし パセリ 白いんげん にんにく ブロッコリー きゅうり	かぼちゃ ねぎ にんじん ビーマン たまねぎ レモン えのきだけ	たまねぎ にんじん グリンピース にんにく キャベツ みかん とうもろこし
栄養価	エネルギー 655kcal たんぱく質 30.2g 脂質 21.1g	エネルギー 569kcal たんぱく質 22.2g 脂質 14.4g	エネルギー 635kcal たんぱく質 26.3g 脂質 22.9g	エネルギー 677kcal たんぱく質 28.3g 脂質 21.0g	エネルギー 631kcal たんぱく質 23.9g 脂質 21.9g
	エネルギー 810kcal たんぱく質 36.7g 脂質 24.8g	エネルギー 698kcal たんぱく質 27.0g 脂質 16.4g	エネルギー 778kcal たんぱく質 31.5g 脂質 26.8g	エネルギー 819kcal たんぱく質 33.2g 脂質 23.8g	エネルギー 786kcal たんぱく質 28.9g 脂質 25.7g

※ 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。