

2011年

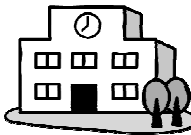

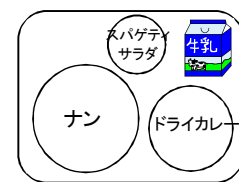
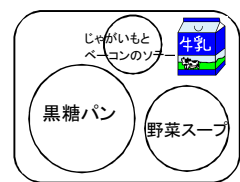
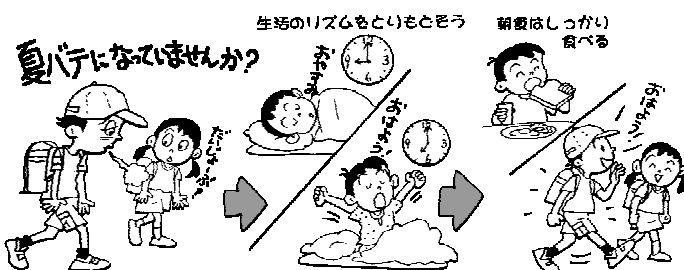
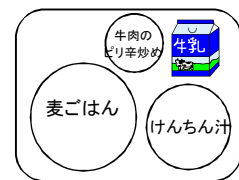
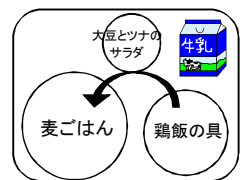
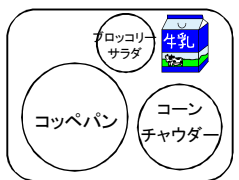
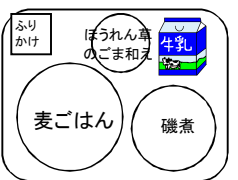
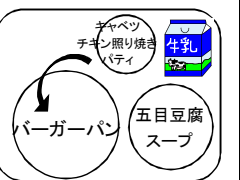


9月

# 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	 <p>さあ <b>2学期</b> スタート!</p> 			ぎゅうにゅう ナン 牛乳 ドライカレー スパゲティサラダ	こくとう ぎゅうにゅう 黒糖パン 牛乳 野菜スープ じゃがいもとベーコンのソテー 和梨ゼリー
配膳図	<p>長かった夏休みも終わり、2学期が始まりました。今年の夏も気温が高かったので、これから夏休み中の疲れが出てくるかもしれません。授業や運動会の練習などを元気いっぱいにおこなうために、早寝・早起きをして、朝食をきちんと食べて登校しましょう。給食も残さず食べて体調を整えるようにしましょう。</p>				
黄				ナン スパゲティ サラダ油	黒糖パン じゃがいも サラダ油 ゼリー
赤				ぎゅうにく ぶたにく 牛乳 だいたず チーズ ツナ	とりにく ベーコン 牛乳
緑	<p>夏のリズムもどきもどき</p> <p>生活のリズムもどきもどき</p> <p>朝食はしっかり食べる</p> <p>夏バテになっていませんか?</p> 			たまねぎ にんにく しょうが グリーンピース キャベツ にんじん ほうれん草 りんご	たまねぎ キャベツ にんじん ほうれん草 とうもろこし ピーマン
栄養価	小学校	エネルギー 604kcal たんぱく質 29.5g 脂質 23.8g			エネルギー 647kcal たんぱく質 22.5g 脂質 21.4g
	中学校	エネルギー 737kcal たんぱく質 35.6g 脂質 27.5g			エネルギー 785kcal たんぱく質 26.8g 脂質 24.7g
日	5	6	7	8	9
献立名	むぎ ぎゅうにゅう 麦ごはん 牛乳 けんちん汁 牛肉のピリ辛炒め	けいはん ぎゅうにゅう 鶏飯 牛乳 大豆とツナのサラダ	ぎゅうにゅう コッペパン 牛乳 コーンチャウダー ブロッコリーサラダ	むぎ ぎゅうにゅう 麦ごはん 牛乳 ふりかけ 磯煮 ほうれん草のごま和え	ぎゅうにゅう ハンバーガー 牛乳 (チキン照り焼きパティ、 キャベツ) 五目豆腐スープ
配膳図					
黄	こめ むぎ さといも ごま油 さとう	こめ さとう ごま	コッペパン じゃがいも サラダ油 小麦粉	こめ むぎ さとう サラダ油 ごま	ハンバーガー用パン でんぷん パン粉
赤	とりにく あつあげ 牛乳 ぎゅうにく	たまご とりにく 牛乳 ツナ のり だいたず	ベーコン えび 牛乳	とりにく あつあげ 牛乳 だいたず ちくわ ひじき	とりにく とうふ えび 牛乳
緑	ごぼう にんじん だいこん しいたけ ほうれん草 しょうが れんこん ピーマン ねぎ しめじ	にんじん きゅうり しいたけ ねぎ とうもろこし 山川づけ	にんじん たまねぎ とうもろこし ブロッコリー きゅうり	こんにやく にんじん ほうれん草	たけのこ にんじん ねぎ しいたけ キャベツ たまねぎ
栄養価	小学校	エネルギー 596kcal たんぱく質 29.1g 脂質 15.8g	エネルギー 604kcal たんぱく質 31.0g 脂質 17.3g	エネルギー 634kcal たんぱく質 23.0g 脂質 24.5g	エネルギー 598kcal たんぱく質 25.7g 脂質 18.2g
	中学校	エネルギー 722kcal たんぱく質 34.4g 脂質 17.6g	エネルギー 732kcal たんぱく質 36.4g 脂質 19.3g	エネルギー 771kcal たんぱく質 27.3g 脂質 28.5g	エネルギー 722kcal たんぱく質 29.9g 脂質 20.3g

※ 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。