

2011年

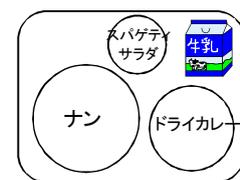
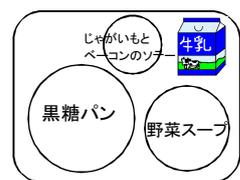
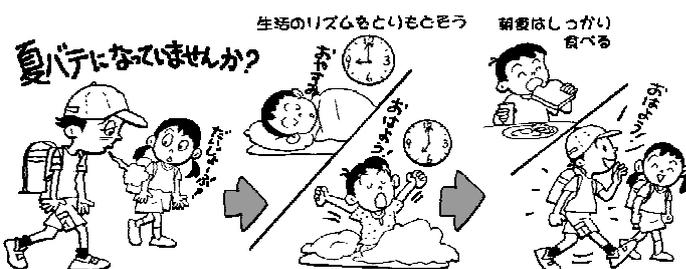
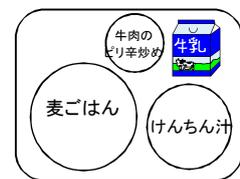
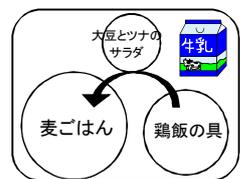
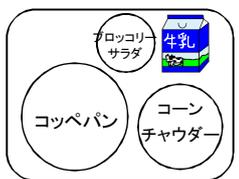
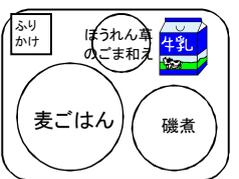
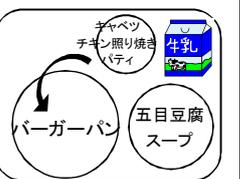


9月

# 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<br/><b>2学期</b><br/>スタート!</p>  |   |   | ぎゅうにゅう<br>ナン 牛乳<br>ドライカレー<br>スパゲティサラダ  | こくとう ぎゅうにゅう<br>黒糖パン 牛乳<br>野菜スープ<br>じゃがいもとベーコンのソテー<br>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<br>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<br>グリーンピース キャベツ にんじん<br>ほうれん草 りんご                                     | たまねぎ キャベツ にんじん<br>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<br>たんぱく質 29.5g<br>脂質 23.8g  | エネルギー 647kcal<br>たんぱく質 22.5g<br>脂質 21.4g  | エネルギー 604kcal<br>たんぱく質 29.5g<br>脂質 23.8g   | エネルギー 647kcal<br>たんぱく質 22.5g<br>脂質 21.4g  |  |
|     | 中学校  | エネルギー 737kcal<br>たんぱく質 35.6g<br>脂質 27.5g  | エネルギー 785kcal<br>たんぱく質 26.8g<br>脂質 24.7g  | エネルギー 737kcal<br>たんぱく質 35.6g<br>脂質 27.5g   | エネルギー 785kcal<br>たんぱく質 26.8g<br>脂質 24.7g  |  |
| 日   | 5  | 6   | 7   | 8  | 9   |  |
| 献立名 | むぎ ぎゅうにゅう<br>麦ごはん 牛乳<br>けんちん汁<br>牛肉のピリ辛炒め  | けいはん ぎゅうにゅう<br>鶏飯 牛乳<br>大豆とツナのサラダ   | ぎゅうにゅう<br>コッペパン 牛乳<br>コーンチャウダー<br>ブロッコリーサラダ   | むぎ ぎゅうにゅう<br>麦ごはん 牛乳<br>ふりかけ<br>磯煮<br>ほうれん草のごま和え                                     | ぎゅうにゅう<br>ハンバーガー 牛乳<br>(チキン照り焼きパティ、<br>キャベツ)<br>五目豆腐スープ                               |  |
| 配膳図 |   |  |  |  |  |  |
| 黄   | こめ むぎ さといも<br>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<br>小麦粉   | こめ むぎ さとう<br>サラダ油 ごま   | ハンバーガー用パン<br>でんぷん パン粉   |  |
| 赤   | とりにく あつあげ 牛乳<br>ぎゅうにく  | たまご とりにく 牛乳<br>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<br>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<br>ほうれん草 しょうが れんこん<br>ピーマン ねぎ しめじ   | にんじん きゅうり しいたけ ねぎ<br>とうもろこし 山川づけ  | にんじん たまねぎ とうもろこし<br>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<br>キャベツ たまねぎ  |  |
| 栄養価 | 小学校  | エネルギー 596kcal<br>たんぱく質 29.1g<br>脂質 15.8g  | エネルギー 604kcal<br>たんぱく質 31.0g<br>脂質 17.3g  | エネルギー 634kcal<br>たんぱく質 23.0g<br>脂質 24.5g   | エネルギー 598kcal<br>たんぱく質 25.7g<br>脂質 18.2g  | エネルギー 605kcal<br>たんぱく質 29.1g<br>脂質 19.2g |
|     | 中学校  | エネルギー 722kcal<br>たんぱく質 34.4g<br>脂質 17.6g  | エネルギー 732kcal<br>たんぱく質 36.4g<br>脂質 19.3g  | エネルギー 771kcal<br>たんぱく質 27.3g<br>脂質 28.5g   | エネルギー 722kcal<br>たんぱく質 29.9g<br>脂質 20.3g  | エネルギー 709kcal<br>たんぱく質 32.9g<br>脂質 21.0g |

※ 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。