

2012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	<h2>節分です!</h2>		1	2	3 《節分の行事食》	
献立名	<p>節分とは「季節がかわるとき」という意味です。季節の変わり目は病気や災いがおきやすいので、昔の人はこうした災いを「鬼」と表わしたのでしょう。大豆には災いや病気の「魔」を滅ぼす力があるということで、豆の当て字を「魔滅」と書き、節分には「鬼は外、福は内!」といって豆をまきます。</p> <p>大豆 </p>		コッペパン 牛乳 大根のクリーム煮 きのこのソテー	麦ごはん 牛乳 おでん煮 ほうれん草のごま和え	黒糖パン 牛乳 ビーンズスープ ウィナーと野菜のソテー 節分豆	
配膳図						
黄	大豆は「畑の肉」と言われるように、たんぱく質が多く含まれています。そのほか、ビタミン、ミネラルも豊富に含み、昔から日本人に親しまれてきた食品です。豆腐や納豆、油揚げなどは大豆から作られます。そのほかにも、しょうゆやみそなど、大豆製品はたくさんあります。		コッペパン じゃがいも 小麦粉 サラダ油 バター	こめ むぎ さとう ごま	黒糖パン じゃがいも サラダ油 アーモンド らっかせい さとう 小麦粉 でんぶん	
赤			とりく ベーコン 牛乳 生クリーム	とりく うずらのたまご 牛乳 ちくわ かまぼこ あつあげ	ベーコン ウィナー 牛乳 だいず ひよこ豆 赤いんげん	
緑			だいこん たまねぎ にんじん ブロccoli ほうれん草 えのきたけ しめじ	だいこん にんじん ほうれん草 しいたけ こんにゃく	たまねぎ にんじん セロリー パセリ キャベツ ピーマン ヤングコーン にんにく	
栄養価	小学校			エネルギー 677kcal たんぱく質 24.0g 脂質 31.5g	エネルギー 580kcal たんぱく質 25.0g 脂質 16.6g	エネルギー 741kcal たんぱく質 26.6g 脂質 30.8g
	中学校			エネルギー 823kcal たんぱく質 28.7g 脂質 36.9g	エネルギー 702kcal たんぱく質 29.3g 脂質 18.5g	エネルギー 888kcal たんぱく質 31.0g 脂質 35.3g
日	6	7	8	9	10	
献立名	麦ごはん 牛乳 磯煮 小松菜とじゃこのソテー	ポークカレー 牛乳 ツナのごま油いため	ミルクパン 牛乳 野菜スープ 魚のみそマヨネーズ蒸し きゅうり	麦ごはん 牛乳 いかのぼったり汁 チンジャオロースー かぼちゃプリン	減量コッペパン 牛乳 かきあげうどん ブロccoliサラダ	
配膳図						
黄	こめ むぎ さとう サラダ油 ごま油 ごま	こめ むぎ じゃがいも ごま サラダ油 ごま油	ミルクパン マヨネーズ	こめ むぎ さとう でんぶん サラダ油 ごま油	コッペパン うどん サラダ油 小麦粉 でんぶん 油 さとう	
赤	とりく だいず 牛乳 ちくわ あつあげ ちりめん ひじき	ぶたにく ツナ 牛乳 チーズ	しろみ魚 ベーコン 牛乳 みそ	ぎゅうにく 牛乳 しろみ魚 いか わかめ	とりく 牛乳 かまぼこ ツナ うすあげ だいず わかめ いか	
緑	にんじん こまつな こんにゃく	たまねぎ にんじん グリンピース キャベツ りんご	たまねぎ キャベツ にんじん ほうれん草 きゅうり とうもろこし	にんじん ほうれん草 たけのこ ねぎ ピーマン にんにく しょうが えのきたけ ごぼう かぼちゃプリン	にんじん ねぎ ブロccoli きゅうり とうもろこし	
栄養価	小学校	エネルギー 601kcal たんぱく質 26.4g 脂質 18.6g	エネルギー 656kcal たんぱく質 24.4g 脂質 20.1g	エネルギー 641kcal たんぱく質 32.4g 脂質 24.9g	エネルギー 601kcal たんぱく質 27.5g 脂質 14.4g	エネルギー 666kcal たんぱく質 25.6g 脂質 28.1g
	中学校	エネルギー 728kcal たんぱく質 30.9g 脂質 20.9g	エネルギー 816kcal たんぱく質 29.5g 脂質 23.8g	エネルギー 764kcal たんぱく質 36.2g 脂質 28.0g	エネルギー 719kcal たんぱく質 32.1g 脂質 15.7g	エネルギー 813kcal たんぱく質 31.0g 脂質 32.0g

※ 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。