

2013年

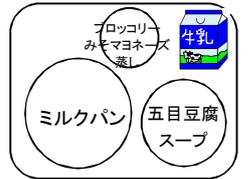
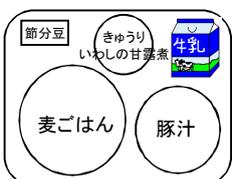
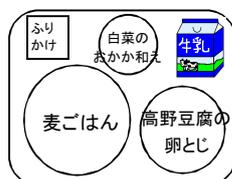
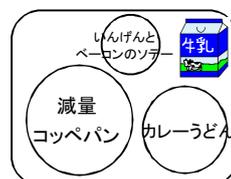
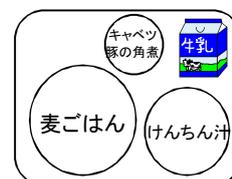
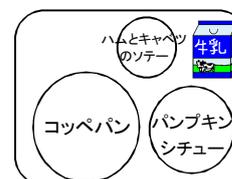


2月

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	<div data-bbox="183 459 1141 929" data-label="Complex-Block"> <h2>せつぶん</h2> <p>2月3日</p> <p>Q&A</p> <p>Q 「おには外！」のおにはほんとうにいるの？ A きせつのかわりめは 病気やさいがいがおこりやすいですね。そこで むかしの人は こうしたわざわいをおにといいことで あらわしたのでしょうか。</p> <p>Q なぜ「せつぶん」というの？ A せつぶんとは もともと「きせつがかわるとき」といういみです。きせつがかわるとき なので「せつぶん」といいます。</p> <p>Q せつぶんって まきまめのほかにはどんなことをするのですか？ A いえの入口に やいたイワシのあたまをヒイラギのこえだにさしてかざったり にんにくをつりさげたりするところもあります。これらはみんなわざわいが いえに入ってくるのをふせぐためです。</p> </div>				金					
献立名					1 ミルクパン 牛乳 五目豆腐スープ 魚のみそマヨネーズ蒸し ブロッコリー					
配膳図										
黄					ミルクパン でんぷん マヨネーズ					
赤					しろみ魚 牛乳 えび とうふ みそ					
緑	<div data-bbox="183 952 1141 1265" data-label="Text"> <p>立春が過ぎると、暦の上では春になります。しかし、寒さはもうしばらく続きます。健康には十分注意して、残り少なくなった学年を元気に過ごしたいですね。冷え込みが厳しくなり朝起きるのが大変ですが、朝ごはんは必ず食べましょう。特にたんぱく質は早く体を温めてくれる働きがあるので、たまごや魚をしっかり食べて体の中から温まりましょう。</p>  </div>				にんじん ねぎ ブロッコリー しいたけ たけのこ					
栄養価	小学校	中学校	エネルギー 604kcal たんぱく質 32.5g 脂質 20.5g エネルギー 721kcal たんぱく質 36.9g 脂質 22.8g							
日	4	5	6	7	8					
献立名	むぎ 麦ごはん 牛乳 ぶたじろ 豚汁 いわしの甘露煮 きゅうり せつぶんまめ 節分豆	むぎ 麦ごはん ふりかけ 牛乳 こうや とうふ たまご 高野豆腐の卵とじ はくさい あ 白菜のおかか和え	げんりょう 減量コッペパン 牛乳 カレーうどん いんげん とベーコンのソテー	むぎ 麦ごはん 牛乳 けんちん汁 ぶた 豚の角煮 キャベツ	コッペパン 牛乳 パンプキンシチュー ハムとキャベツのソテー					
配膳図										
黄	こめ むぎ さといも ピーナッツ アーモンド さとう 小麦粉 でんぷん	こめ むぎ さとう ごま	コッペパン うどん サラダ油	こめ むぎ さといも さとう	コッペパン じゃがいも 小麦粉 バター サラダ油					
赤	ぶたにく いわし 牛乳 とうふ みそ	とりにく 牛乳 こうやとうふ たまご かまぼこ かつおぶし さけ	とりにく ベーコン 牛乳 チーズ	ぶたにく とりにく 牛乳 あつあげ	とりにく 牛乳 ハム えび					
緑	にんじん だいこん ねぎ きゅうり ごぼう しょうが こんにゃく	ほうれんそう にんじん はくさい しいたけ	にんじん たまねぎ グリンピース いんげん とうもろこし りんご	にんじん だいこん ほうれんそう キャベツ ごぼう しいたけ しょうが	たまねぎ グリンピース かぼちゃ とうもろこし キャベツ					
栄養価	小学校 エネルギー 715kcal たんぱく質 31.1g 脂質 22.8g	中学校 エネルギー 825kcal たんぱく質 34.4g 脂質 23.7g	小学校 エネルギー 606kcal たんぱく質 28.2g 脂質 18.2g	中学校 エネルギー 732kcal たんぱく質 32.9g 脂質 20.3g	小学校 エネルギー 610kcal たんぱく質 23.7g 脂質 25.3g	中学校 エネルギー 763kcal たんぱく質 28.8g 脂質 30.0g	小学校 エネルギー 602kcal たんぱく質 30.4g 脂質 15.7g	中学校 エネルギー 730kcal たんぱく質 36.0g 脂質 17.4g	小学校 エネルギー 687kcal たんぱく質 27.7g 脂質 26.9g	中学校 エネルギー 834kcal たんぱく質 32.9g 脂質 31.4g

※ 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。