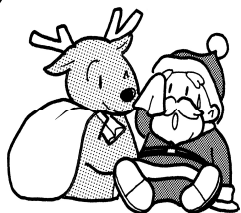
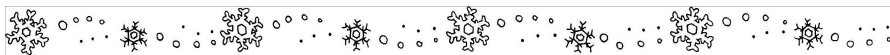


2011年



# 12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	<h2>健康なからだをつくる野菜について</h2>			1	2
献立名	<p><b>Q 野菜の主な働きは?</b></p> <p><b>A</b> ビタミン(主にAとC)、食物繊維、ミネラル(カルシウム、鉄、カリウムなど)を含んでいます。腸のそうじをしたり、からだの微妙なバランスをとるのに役立ちます。</p>			<p><b>Q 果物ではだめなの?</b></p> <p><b>A</b> ビタミンCや食物繊維を含み、野菜と似ていますが、果物には糖分が多く、野菜がわりに食べては肥満のもと。果物はやはり、おやつやデザートとして食べるのがよさそうです。</p>	
配膳図	<p><b>糖分</b></p>				
黄	<p><b>バランス</b></p>			<p>こめ むぎ サラダ油 さとう でんぷん</p> <p>コッペパン うどん サラダ油</p>	
赤	<p><b>Q 1日にどれくらい食べたらいいの?</b></p> <p><b>A</b></p> <p>緑黄色野菜 1人1日 野菜 300g + (いも類) 100g</p> <p>(野菜300gのうち、少なくとも100gは、ほうれん草やにんじんなどの緑黄色野菜をとりましょう。)</p>			<p>ぶたにく 牛乳 しろみ魚 いか わかめ</p> <p>とりにく だいず ツナ 牛乳 チーズ</p>	
緑	<p>にんじん小 1/3本 (100g) 青菜大3株 (50g) キャベツの葉大 1枚 (50g) 大根・5cm (50g) トマト・中1個 (100g) かぼちゃ 1/10個 (100g) じゃがいも中 2個 (100g)</p>			<p>にんじん ほうれん草 ねぎ たまねぎ ピーマン えのきたけ しょうが ごぼう</p> <p>にんじん たまねぎ グリンピース とうもろこし きゅうり りんご</p>	
栄養価	<p>小学校</p> <p>エネルギー 597kcal たんぱく質 24.3g 脂質 17.1g</p>			<p>エネルギー 587kcal たんぱく質 25.0g 脂質 22.0g</p>	
中学校	<p>エネルギー 707kcal たんぱく質 27.6g 脂質 18.0g</p>			<p>エネルギー 732kcal たんぱく質 30.3g 脂質 25.9g</p>	
日	5	6	7	8	9
献立名	<p>むぎ 麦ごはん 牛乳</p> <p>豚汁</p> <p>厚焼きたまご</p> <p>きゅうり</p>	<p>ハヤシライス 牛乳</p> <p>大根サラダ</p>	<p>ことう 黒糖パン 牛乳</p> <p>ビーフンの五目炒め</p> <p>ブロッコリーサラダ</p>	<p>むぎ 麦ごはん 牛乳</p> <p>けんちん汁</p> <p>魚のしょうがみそかけ</p> <p>いんげん</p>	<p>こめ 米粉パン 牛乳</p> <p>コーンチャウダー</p> <p>ウィンナー</p> <p>キャベツ</p>
配膳図					
黄	こめ むぎ さといも	こめ むぎ サラダ油 さとう ごま マヨネーズ バター	黒糖パン ビーフン サラダ油 ごま油	こめ むぎ さといも でんぷん さとう 油	米粉パン じゃがいも サラダ油 小麦粉
赤	ぶたにく たまご 牛乳 とうふ みそ	ぎゅうにく ロースハム 牛乳	ぶたにく ちくわ えび 牛乳 ツナ	とりにく しろみ魚 牛乳 あつあげ みそ	ウィンナー ベーコン 牛乳
緑	ごぼう にんじん だいこん きゅうり こんにゃく しょうが ねぎ	たまねぎ にんじん だいこん きゅうり グリンピース にんにく しめじ	にんじん たまねぎ キャベツ ブロッコリー きゅうり とうもろこし しいたけ にんにく	ごぼう にんじん だいこん ほうれん草 しょうが いんげん しいたけ	にんじん たまねぎ キャベツ パセリ とうもろこし
栄養価	<p>小学校</p> <p>エネルギー 597kcal たんぱく質 24.3g 脂質 17.1g</p>	<p>エネルギー 675kcal たんぱく質 23.9g 脂質 23.9g</p>	<p>エネルギー 627kcal たんぱく質 27.0g 脂質 17.7g</p>	<p>エネルギー 661kcal たんぱく質 31.9g 脂質 17.5g</p>	<p>エネルギー 747kcal たんぱく質 29.9g 脂質 32.7g</p>
中学校	<p>エネルギー 707kcal たんぱく質 27.6g 脂質 18.0g</p>	<p>エネルギー 817kcal たんぱく質 28.0g 脂質 27.3g</p>	<p>エネルギー 767kcal たんぱく質 32.2g 脂質 20.3g</p>	<p>エネルギー 800kcal たんぱく質 37.8g 脂質 19.5g</p>	<p>エネルギー 882kcal たんぱく質 34.8g 脂質 36.4g</p>

※ 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。