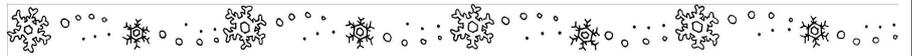


2011年



# 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>むぎ 麦ごはん 牛乳</p> <p>いかのほったり汁</p> <p>豚肉のしょうが焼き</p>	
配膳図	<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> <p><b>糖分</b></p>			<p>げんりょう 減量コッペパン 牛乳</p> <p>カレーうどん</p> <p>大豆とツナのサラダ</p>	
黄	<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: にんじん小 1/3本(100g)、青菜大3株 1枚(50g)、キャブツの葉大 1枚(50g)、大根・5cm 100g、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>淡色野菜: 1人1日</p> <p>いも類: 100g</p> <p>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>豚肉のしょうが焼き 牛乳</p> <p>麦ごはん いかのほったり汁</p> <p>大豆とツナのサラダ 牛乳</p> <p>減量コッペパン カレーうどん</p>	
赤	<p>ふたにく 牛乳</p> <p>しろみ魚 いか わかめ</p>			<p>とりにく だいず ツナ 牛乳</p> <p>チーズ</p>	
緑	<p>にんじん ほうれん草 ねぎ</p> <p>たまねぎ ピーマン えのきたけ</p> <p>しょうが ごぼう</p>			<p>にんじん たまねぎ グリンピース</p> <p>とうもろこし きゅうり りんご</p>	
栄養価	<p>エネルギー 591kcal</p> <p>たんぱく質 28.7g</p> <p>脂質 15.3g</p>			<p>エネルギー 587kcal</p> <p>たんぱく質 25.0g</p> <p>脂質 22.0g</p>	
小学校	<p>エネルギー 716kcal</p> <p>たんぱく質 33.7g</p> <p>脂質 16.9g</p>			<p>エネルギー 732kcal</p> <p>たんぱく質 30.3g</p> <p>脂質 25.9g</p>	
中学校	<p>エネルギー 597kcal</p> <p>たんぱく質 24.3g</p> <p>脂質 17.1g</p>			<p>エネルギー 747kcal</p> <p>たんぱく質 29.9g</p> <p>脂質 32.7g</p>	
小学校	<p>エネルギー 707kcal</p> <p>たんぱく質 27.6g</p> <p>脂質 18.0g</p>			<p>エネルギー 882kcal</p> <p>たんぱく質 34.8g</p> <p>脂質 36.4g</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	<p>きゅうり 厚焼きたまご 牛乳</p> <p>麦ごはん 豚汁</p>	<p>大根サラダ 牛乳</p> <p>麦ごはん ハヤシライスの具</p>	<p>ブロッコリーサラダ 牛乳</p> <p>黒糖パン ビーフンの五目炒め</p>	<p>いんげん 魚のしょうがみそかけ 牛乳</p> <p>麦ごはん けんちん汁</p>	<p>ケチャップ キャベツ ウィンナー 牛乳</p> <p>米粉パン コーンチャウダー</p>
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 でんぶん さとう 油	米粉パン じゃがいも サラダ油 小麦粉
赤	ふたにく たまご 牛乳 とうふ みそ	ぎゅうにく ロースハム 牛乳	ふたにく 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>エネルギー 597kcal</p> <p>たんぱく質 24.3g</p> <p>脂質 17.1g</p>	<p>エネルギー 675kcal</p> <p>たんぱく質 23.9g</p> <p>脂質 23.9g</p>	<p>エネルギー 627kcal</p> <p>たんぱく質 27.0g</p> <p>脂質 17.7g</p>	<p>エネルギー 661kcal</p> <p>たんぱく質 31.9g</p> <p>脂質 17.5g</p>	<p>エネルギー 747kcal</p> <p>たんぱく質 29.9g</p> <p>脂質 32.7g</p>
中学校	<p>エネルギー 707kcal</p> <p>たんぱく質 27.6g</p> <p>脂質 18.0g</p>	<p>エネルギー 817kcal</p> <p>たんぱく質 28.0g</p> <p>脂質 27.3g</p>	<p>エネルギー 767kcal</p> <p>たんぱく質 32.2g</p> <p>脂質 20.3g</p>	<p>エネルギー 800kcal</p> <p>たんぱく質 37.8g</p> <p>脂質 19.5g</p>	<p>エネルギー 882kcal</p> <p>たんぱく質 34.8g</p> <p>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。