

2011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		1	2	3 (節分の行事食)	4
献立名		むぎ 麦ごはん 牛乳 おでん風煮 ほうれん草のごま和え	げんりょう 減量 黒糖パン 牛乳 わかめうどん ツナのごま油 炒め	さんしよくまめ 三色豆ごはん 牛乳 豚汁 いわし梅煮 節分豆	コッペパン 牛乳 野菜と雑穀のスープ 煮込みハンバーグ ブロッコリー
配膳図					
黄		こめ むぎ さとう ごま	黒糖パン うどん ごま ごま油	こめ さといも もち米 さとう でんぶ	コッペパン さとう パンこ でんぶ ｷﾏﾌﾞ 黒米 赤米(もちうるち) 雑米 ひえ あわ きび 玄米 ｲﾄ麦 麦(胚芽付)
赤		とりにく 牛乳 ちくわ かまぼこ あつあげ うずらの卵	とりにく 牛乳 わかめ ツナ かまぼこ うすあげ	ぶたにく いわし 牛乳 だいず とうふ みそ	ぎゅうにく ぶたにく とりにく 牛乳 ペーコン
緑		こんにやく だいこん にんじん しいたけ ほうれん草	しいたけ にんじん ねぎ キャベツ	とうもろこし ごぼう にんじん だいこん こんにやく しょうが ねぎ あおまめ	たまねぎ にんにく かぼちゃ キャベツ ほうれん草 トマト ブロッコリー
栄養価		小学校 エネルギー 579kcal たんぱく質 25.0g 脂質 16.6g 中学校 エネルギー 702kcal たんぱく質 29.2g 脂質 18.5g	エネルギー 535kcal たんぱく質 25.3g 脂質 17.3g エネルギー 676kcal たんぱく質 30.6g 脂質 20.2g	エネルギー 676kcal たんぱく質 33.0g 脂質 20.5g エネルギー 749kcal たんぱく質 35.8g 脂質 21.4g	エネルギー 674kcal たんぱく質 27.3g 脂質 24.9g エネルギー 800kcal たんぱく質 31.4g 脂質 28.1g
日	7	8	9	10	11
献立名	ハヤシライス 牛乳 ブロッコリーサラダ	むぎ 麦ごはん 牛乳 鶏肉と里芋のみそ煮 昆布の酢の物	げんりょう 減量チーズパン 牛乳 ちゃんぽん たたききゅうり	むぎ 麦ごはん 牛乳 白菜と肉団子のスープ 魚のごま油和え	建国記念日
配膳図					
黄	こめ むぎ さとう サラダ油 バター	こめ むぎ さといも さとう	チーズパン ちゅうかめん サラダ油 ごま油	こめ むぎ でんぶ さとう ごま ごま油 油 パン粉	
赤	ぎゅうにく 牛乳 ツナ	とりにく 牛乳 あつあげ ちりめん こんぶ みそ	ぶたにく 牛乳 いか かまぼこ ちくわ	とりにく しろみ魚 牛乳 ぶたにく	
緑	たまねぎ にんじん しめじ グリンピース にんにく ブロッコリー きゅうり とうもろこし	にんじん こんにやく しいたけ しょうが ふかねぎ きゅうり とうもろこし	にんにく キャベツ たまねぎ もやし にんじん きくらげ ねぎ しょうが きゅうり にんにく	ほくさい ほうれん草 きくらげ にんじん ねぎ たまねぎ にら にんにく	
栄養価	小学校 エネルギー 636kcal たんぱく質 24.7g 脂質 18.6g 中学校 エネルギー 770kcal たんぱく質 28.9g 脂質 20.9g	エネルギー 598kcal たんぱく質 23.0g 脂質 16.2g エネルギー 724kcal たんぱく質 26.8g 脂質 18.0g	エネルギー 552kcal たんぱく質 29.6g 脂質 17.8g エネルギー 718kcal たんぱく質 38.0g 脂質 21.7g	エネルギー 652kcal たんぱく質 26.2g 脂質 21.9g エネルギー 790kcal たんぱく質 30.7g 脂質 24.8g	

※ 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。