

2012年

4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="188 465 1225 1254" data-label="Complex-Block"> <h2 style="text-align: center;">体内時計のリズムを大切に</h2> <p>私たちのからだの中には、もともと時を知り、一定のリズムでいろいろな働きをする“体内時計”があるといわれています。</p> <p>1日(24時間)を周期とする、こうしたリズムを“日周リズム”あるいは“サーカディアンリズム”と呼びます。これは主として、地球の自転ともなう昼と夜の別、昼と夜の気温差などが、体温、呼吸、血圧、目覚めと睡眠などに規則的なリズムを与えているものと考えられています。</p> <p>早寝、早起き、規則正しく食事をとることなどは、からだのリズムを健康に維持するうえからも重要なのです。</p> <h3>朝食をしっかり食べよう</h3> <p>私たちは、1日にとる3回の食事のうち、朝食が1番軽く、夕食が量、質ともに充実した内容のものを食べています。しかし、からだのサーカディアンリズムを考えると、昼間の活動をよりよくするためには、朝の食事ももっと重視する必要があります。</p> <p>昼間元気に活動し、生き生きと過ごすためには、朝食でいろいろな食べ物を組み合わせ、しっかり食べることがよいのです。</p> </div>				6
献立名					こくとう 黒糖パン ぎゅうにゅう 牛乳 ばるさめ 春雨スープ ウィンナーと野菜のソテー
配膳図					
黄					黒糖パン ばるさめ サラダ油
赤					とりにく ウィンナー 牛乳
緑					にんじん ほうれん草 しいたけ キャベツ ビーマン ヤングコーン
栄養価					エネルギー 613kcal たんぱく質 24.0g 脂質 21.1g エネルギー 749kcal たんぱく質 28.5g 脂質 24.4g
日	9	10	11	12	13
献立名	おやこどん 親子丼 ぎゅうにゅう 牛乳 ごぼうサラダ	むぎ 麦ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 にく 肉じゃが きゅうりとわかめの酢のもの	コッペパン ぎゅうにゅう 牛乳 コーンチャウダー だいず 大豆とツナのサラダ	むぎ 麦ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 のっぺい汁 さかな 魚のオーロラ煮 キャベツ	げんりょう 減量チーズパン ぎゅうにゅう 牛乳 ちゃんぽん フルーツポンチ
配膳図					
黄	こめ むぎ さとう	こめ むぎ じゃがいも マロニー ごま さとう サラダ油	コッペパン じゃがいも 小麦粉 サラダ油	こめ むぎ でんぶん さとう 油	チーズパン ちゅうかめん ゼリー サラダ油
赤	とりにく たまご 牛乳 かまぼこ ツナ	ぎゅうにく わかめ 牛乳	ベーコン ツナ だいず 牛乳	とりにく しろみ魚 牛乳 みそ	ぶたにく 牛乳 いか かまぼこ ちくわ
緑	にんじん たまねぎ しいたけ ねぎ ごぼう とうもろこし きゅうり	たまねぎ にんじん いんげん きゅうり 糸こんにゃく	にんじん たまねぎ パセリ とうもろこし きゅうり	ごぼう にんじん だいこん しいたけ ほうれん草 キャベツ りんご	キャベツ たまねぎ もやし にんじん ねぎ きくらげ しょうが にんにく パイナップル みかん もも ナタデココ
栄養価	エネルギー 601kcal たんぱく質 26.0g 脂質 17.5g エネルギー 728kcal たんぱく質 30.5g 脂質 19.6g	エネルギー 593kcal たんぱく質 19.9g 脂質 12.9g エネルギー 728kcal たんぱく質 23.3g 脂質 14.1g	エネルギー 658kcal たんぱく質 24.2g 脂質 25.8g エネルギー 799kcal たんぱく質 28.8g 脂質 30.1g	エネルギー 594kcal たんぱく質 25.7g 脂質 14.8g エネルギー 719kcal たんぱく質 30.1g 脂質 16.3g	エネルギー 599kcal たんぱく質 29.3g 脂質 16.4g エネルギー 774kcal たんぱく質 37.5g 脂質 19.9g

※ 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。