

2011年



# 3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 (桃の節句の行事食)	4	
献立名		むぎ 麦ごはん 牛乳 きんぴら風煮 ほうれん草のごま和え	ホットドッグ 牛乳 (ウインナー・キャベツ・ケチャップ) チーズスープ	ゆかりごはん 牛乳 つみれ汁 干草和え 手巻きのみり ひなあられ	げんりよう 減量コッペパン 牛乳 スパゲティミートソース きのこのソテー	
配膳図						
黄		こめ むぎ さとう ごま サラダ油	ホットドッグ用パン じゃがいも パンコ	こめ むぎ でんぶん ごま さとう サラダ油 ひなあられ	コッペパン スパゲティ サラダ油	
赤		ぎゅうにく 牛乳 ちくわ	ベーコン ウインナー 牛乳 たまご チーズ	しろみ魚 さけ いか 牛乳 とうふ うすあげ のり	ぎゅうにく ぶたにく 牛乳 ベーコン チーズ	
緑		ごぼう にんじん 糸こんにゃく ピーマン ほうれん草	たまねぎ パセリ キャベツ	ゆかり ごぼう にんじん えのきたけ ねぎ ほうれん草 もやし	たまねぎ にんじん グリンピース にんにく えのきたけ しめじ ほうれん草	
栄養価	小学校	エネルギー 558kcal たんぱく質 22.5g 脂質 13.3g	エネルギー 598kcal たんぱく質 24.1g 脂質 25.1g	エネルギー 627kcal たんぱく質 25.8g 脂質 16.5g	エネルギー 654kcal たんぱく質 27.0g 脂質 25.3g	
	中学校	エネルギー 673kcal たんぱく質 25.8g 脂質 14.3g	エネルギー 714kcal たんぱく質 28.0g 脂質 28.2g	エネルギー 752kcal たんぱく質 30.2g 脂質 18.4g	エネルギー 813kcal たんぱく質 32.8g 脂質 29.8g	
	日	7	8	9	10	11
献立名	おやこ 親子丼 牛乳 キャベツのごま和え	むぎ 麦ごはん 牛乳 ちくわんに 筑前煮 昆布の酢の物	コッペパン 牛乳 ポークビーンズ いんげんとベーコンのソテー	むぎ 麦ごはん 牛乳 みそ汁 魚のオーロラ煮	げんりよう 減量コッペパン 牛乳 焼きそば たたききゅうり りんごムース(中のみ)	
配膳図						
黄	こめ むぎ さとう ごま	こめ むぎ さといも さとう サラダ油	コッペパン じゃがいも サラダ油	こめ むぎ でんぶん 油 さとう	コッペパン ちゅうかめん サラダ油 ごま油	
赤	とり 牛乳 かまぼこ たまご	とり 牛乳 あつあげ ちりめん こんぶ	ぶた 牛乳 だいず	しろみ魚 牛乳 とうふ うすあげ わかめ みそ	ぶた 牛乳 ちくわ りんごムース	
緑	にんじん たまねぎ しいたけ ねぎ キャベツ とうもろこし	ごぼう にんじん こんにゃく たけのこ しいたけ いんげん れんこん きゅうり とうもろこし	たまねぎ にんじん グリンピース にんにく いんげん とうもろこし	だいこん にんじん ねぎ りんご	たまねぎ にんじん キャベツ ピーマン きゅうり にんにく	
栄養価	小学校	エネルギー 576kcal たんぱく質 24.0g 脂質 16.2g	エネルギー 595kcal たんぱく質 21.4g 脂質 16.7g	エネルギー 676kcal たんぱく質 26.3g 脂質 25.6g	エネルギー 611kcal たんぱく質 25.4g 脂質 16.3g	エネルギー 543kcal たんぱく質 25.2g 脂質 17.3g
	中学校	エネルギー 698kcal たんぱく質 28.1g 脂質 18.0g	エネルギー 721kcal たんぱく質 25.0g 脂質 18.6g	エネルギー 824kcal たんぱく質 31.4g 脂質 30.1g	エネルギー 740kcal たんぱく質 29.8g 脂質 18.1g	エネルギー 734kcal たんぱく質 31.2g 脂質 22.4g

※ 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。