

2012年

# 6月献立表

日南市中央共同調理場 (愛称: つわぶさ給食センター)



曜	月	火	水	木	金	
日					1	
献立名	<p><b>きちんと手を洗おう!</b></p> <p>「手を洗う」といったら、手のひらだけを、水だけでちょっと洗って終わりにしていませんか？ 食事のときは、指先でパンをちぎったり、つまんだりして食べることがあります。 指先やつめには細菌がたくさん付いていますから、せっけんでしっかり洗ってから食べましょう。</p>				<p>こくとう 黒糖パン 牛乳</p> <p>ピーマンの五目炒め</p> <p>たたききゅうり</p>	
配膳図						
黄					<p>黒糖パン ピーマン</p> <p>サラダ油 ごま油</p>	
赤					<p>ぶたにく 牛乳</p> <p>ちくわ えび</p>	
緑					<p>にんじん たまねぎ キャベツ</p> <p>きゅうり にんにく しいたけ</p>	
栄養価	小学校				<p>エネルギー 615kcal</p> <p>たんぱく質 24.8g</p> <p>脂質 17.9g</p>	
	中学校				<p>エネルギー 752kcal</p> <p>たんぱく質 29.6g</p> <p>脂質 20.6g</p>	
日	4	5	6	7	8	
献立名	<p>わかめごはん 牛乳</p> <p>高野豆腐の卵とじ</p> <p>ごぼうサラダ</p>	<p>むぎ 麦ごはん 牛乳</p> <p>つみれ汁</p> <p>豚の角煮</p> <p>いんげん</p>	<p>コッペパン 牛乳</p> <p>クリームシチュー</p> <p>コールスローサラダ</p>	<p>むぎ 麦ごはん 牛乳</p> <p>ピーマンとひじきの煮物</p> <p>いも天</p> <p>きゅうり</p>	<p>げんりょう 減量コッペパン 牛乳</p> <p>スパゲティミートソース</p> <p>ブロッコリーサラダ</p> <p>パインムース</p>	
配膳図						
黄	こめ むぎ さとう	こめ むぎ さとう でんぶん	コッペパン じゃがいも 小麦粉 サラダ油 バター	こめ むぎ さつまいも サラダ油 さとう でんぶん 油	コッペパン スパゲティ サラダ油	
赤	とりにく たまご 牛乳 こうやとうふ かまぼこ ツナ わかめ	ぶたにく 牛乳 しろみ魚 さけ	とりにく 牛乳	とりにく ちくわ 牛乳 あつあげ ひじき しろみ魚	ぎゅうにく ぶたにく 牛乳 ツナ チーズ パインムース	
緑	ほうれん草 にんじん ごぼう きゅうり しいたけ とうもろこし	にんじん ほうれん草 ねぎ いんげん しょうが ごぼう えのきたけ	たまねぎ にんじん ブロッコリー キャベツ とうもろこし みかん	にんじん ピーマン きゅうり こんにやく	たまねぎ にんじん ブロッコリー きゅうり にんにく とうもろこし グリーンピース	
栄養価	小学校	エネルギー 623kcal たんぱく質 27.9g 脂質 18.9g	エネルギー 613kcal たんぱく質 29.8g 脂質 17.0g	エネルギー 689kcal たんぱく質 22.7g 脂質 29.1g	エネルギー 601kcal たんぱく質 24.2g 脂質 15.8g	エネルギー 662kcal たんぱく質 27.2g 脂質 21.7g
	中学校	エネルギー 754kcal たんぱく質 32.8g 脂質 21.3g	エネルギー 742kcal たんぱく質 35.1g 脂質 19.0g	エネルギー 836kcal たんぱく質 27.0g 脂質 34.0g	エネルギー 717kcal たんぱく質 27.7g 脂質 17.5g	エネルギー 812kcal たんぱく質 32.7g 脂質 25.1g

※ 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。