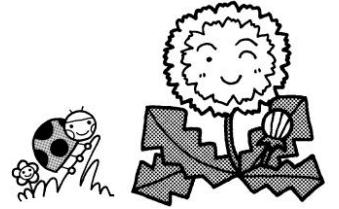


2011年



# 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			6	7	8
献立名	<p>給食がはじまります!</p>		<p>しごふ 始業日</p>	<p>牛丼 牛乳 ツナの酢の物</p>	<p>黒糖パン 牛乳 野菜スープ じゃがいもとベーコンのソテー</p>
配膳図	<p>給食当番の身支度チェック</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>① 髪の毛は全部帽子に入れましょう</li> <li>② マスクはきちんとつけましょう</li> <li>③ つめは短く切っておきましょう</li> <li>④ 手は石けんできれいに洗いましょう</li> <li>⑤ 清潔な白衣を身につけましょう</li> </ol>				
黄				<p>こめ むぎ サラダ油 さとう</p>	<p>黒糖パン じゃがいも サラダ油</p>
赤				<p>ぎゅうにく 牛乳 たまご ツナ</p>	<p>とりにく ベーコン 牛乳</p>
緑				<p>たまねぎ 系こんにやく しいたけ にんじん ねぎ きゅうり キャベツ</p>	<p>たまねぎ キャベツ にんじん ほうれん草 とうもろこし にんじん ピーマン</p>
栄養価	小学校	中学校		<p>エネルギー 600kcal たんぱく質 28.0g 脂質 16.7g</p>	<p>エネルギー 613kcal たんぱく質 22.5g 脂質 21.4g</p>
			<p>エネルギー 710kcal たんぱく質 32.6g 脂質 18.6g</p>	<p>エネルギー 751kcal たんぱく質 26.7g 脂質 24.7g</p>	
日	11	12	13	14	15
献立名	<p>麦ごはん 牛乳 たけのこのみそ汁 豚肉のしょうが焼き</p>	<p>麦ごはん 牛乳 磯煮 ほうれん草のごま和え</p>	<p>ミルクパン 牛乳 ワンタンスープ 煮込みハンバーグ ブロッコリー</p>	<p>ビーフカレー 牛乳 コールスロー風</p>	<p>米粉パン 牛乳 五目豆腐スープ 鶏肉のから揚げ キャベツ</p>
配膳図					
黄	<p>こめ むぎ さとう サラダ油</p>	<p>こめ むぎ さとう サラダ油 ごま</p>	<p>ミルクパン ワンタン ごま油 さとう パンこ でんぶ</p>	<p>こめ むぎ じゃがいも サラダ油</p>	<p>米粉パン でんぶ 油</p>
赤	<p>ぶたにく 牛乳 とうふ うすあげ わかめ みそ</p>	<p>とりにく 牛乳 ひじき だいず ちくわ あつあげ</p>	<p>ベーコン 牛乳 ぶたにく とりにく</p>	<p>ぎゅうにく 牛乳 チーズ</p>	<p>とりにく 牛乳 とうふ えび</p>
緑	<p>たけのこ にんじん ねぎ たまねぎ ピーマン しょうが</p>	<p>こんにやく にんじん ほうれん草</p>	<p>しょうが たまねぎ ほうれん草 にんじん しいたけ とうもろこし ブロッコリー</p>	<p>たまねぎ にんじん グリンピース りんご キャベツ みかん とうもろこし</p>	<p>しいたけ たけのこ にんじん ねぎ キャベツ</p>
栄養価	小学校	中学校		<p>エネルギー 612kcal たんぱく質 27.3g 脂質 17.8g</p>	<p>エネルギー 586kcal たんぱく質 24.7g 脂質 17.5g</p>
			<p>エネルギー 729kcal たんぱく質 29.0g 脂質 28.8g</p>	<p>エネルギー 679kcal たんぱく質 21.9g 脂質 22.2g</p>	<p>エネルギー 672kcal たんぱく質 31.3g 脂質 25.1g</p>
			<p>エネルギー 877kcal たんぱく質 33.9g 脂質 33.5g</p>	<p>エネルギー 821kcal たんぱく質 25.6g 脂質 25.2g</p>	<p>エネルギー 778kcal たんぱく質 36.1g 脂質 26.8g</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。