平成29年12月分

学校給食献立予定表

No.417
千早赤阪村教育委員会
千早赤阪村学校給食会

バイキング給食

12月1日、くすのきホールで赤阪小と千早小吹台小の6年生が交流バイキング給食をします。楽しもうね♪

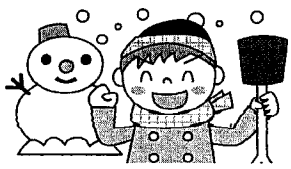
- さけなめしおにぎり
- わかめおにぎり
- やきそば
- もやしスープ
- 鮭のマヨチーズ焼き
- ブリの照り焼き
- 豆腐シュウマイ
- 鶏肉のからあげ
- ウインナーのワンタンあげ
- エビカツ
- ほうれん草とハムのソテー
- ミニトマト・ブロッコリー
- ゆでとうもろこし
- いんげんのベーコン巻き
- いちご
- パイナップル
- くるみとバナナのカップケーキ
- 野菜ジュース・お茶

今月の献立のイラストは千早赤阪村立中学校2年生の職業体験で北田光希さん、谷口晃生さん、藤田悠也さんが描いてくれました。ありがとうございました！

月	火	水	木	金
				1 エネルギー 571 kcal / たんぱくしつ 26.7 g / ししつ 21.7 g アップルパン ぎゅうにゅう ささみチーズフライ ほうれんそうとハムのソテー もやしスープ
4 エネルギー 648 kcal / たんぱくしつ 29.6 g / ししつ 20.8 g ごはん ぎゅうにゅう とうふハンバーグ きんぴらごぼう とろろみそしる	5 エネルギー 658 kcal / たんぱくしつ 23.5 g / ししつ 24.8 g コッペパン ぎゅうにゅう とりクリームに カリフラワーのコーンあえ あかオレンジゼリー	6 エネルギー 647 kcal / たんぱくしつ 27.6 g / ししつ 19.0 g ごはん ぶりだいこん キャベツとあつあげのみそしる ぎゅうにゅう	7 エネルギー 644 kcal / たんぱくしつ 22.7 g / ししつ 15.5 g ごはん ぎゅうにゅう みそおでん はくさいのごまあえ わらびもち	8 エネルギー 638 kcal / たんぱくしつ 23.1 g / ししつ 19.1 g コッペパン はっこうにゅう ケチャップフランク キャベツのカレーソテー じゃがいもポタージュ
11 エネルギー 690 kcal / たんぱくしつ 21.0 g / ししつ 21.0 g シーフードカレーライス ブロッコリーのサラダ みかん ぎゅうにゅう	12 エネルギー 662 kcal / たんぱくしつ 24.0 g / ししつ 24.2 g こくとうパン ぎゅうにゅう マカロニグラタン さつまいもスティック こまつなとしめじのソテー トマトとまめのスープ	13 エネルギー 619 kcal / たんぱくしつ 26.7 g / ししつ 16.2 g ごはん ぎゅうにゅう とうふとささみのくずに ほうれんそうのおひたし こなどうふドーナツ	14 エネルギー 611 kcal / たんぱくしつ 22.6 g / ししつ 14.2 g わかめうどん おにぎり ししゃものてんぷら かぼちゃのにつけ リンゴミニゼリー ぎゅうにゅう	15 エネルギー 638 kcal / たんぱくしつ 19.3 g / ししつ 23.2 g インディアンライス だいこんとソーセージのスープに クリスマスケーキ ぎゅうにゅう

寒さに負けない体づくりを！

今年も残すところあとひと月となりました。日が暮れるのが驚くほど早くなり、寒さが身に染みる季節です。風邪やインフルエンザの本格的な流行に備え、寒さに負けないじょうぶな体をつくりましょう。



〔風邪予防に役立つ栄養素〕

風邪のひき始めにも

たんぱく質
基礎体力をつけ、細菌やウイルスへの抵抗力を高める
肉類、魚介類、牛乳・乳製品、卵、大豆・大豆製品

ビタミンA
のどや鼻など粘膜を保護する
にんじん、かぼちゃ、ほうれん草、魚介類、レバー

ビタミンC
免疫力を高める
ブロッコリー、みかん、柿、じゃがいも、キウイフルーツ

〔風邪のときの食事〕

体を温かくして安静にし、水分と栄養の補給に努めましょう。脂肪や食物繊維の多い食品、油を使う調理法は控え、消化のよいものがおすすめです。下痢・発熱がある場合は、水分補給が特に大切。スープやみそ汁、りんご果汁、ホットミルクなどで、ビタミンやミネラルも一緒にとるとよいでしょう。また、ビタミンB1・B2は体力の消耗を防ぎ、回復を助けてくれる栄養素です。

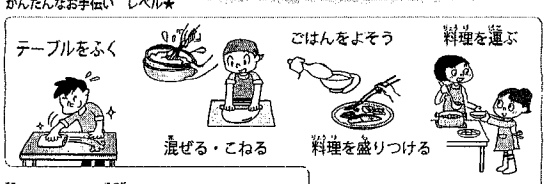
ビタミンB1
豚肉、玄米・胚芽米、大豆、ウナギ

ビタミンB2
卵、カレイ、牛乳、レバー

冬休みにお手伝いをしよう！

忙しい年末年始、おうちの人のお手伝いをしてみましょう。食事にかかわることでもいろいろあるよ！
包丁や火を使うときはおうちの人と一緒にね

かんたんなお手伝い レベル★



少しむずかしいお手伝い レベル★★

むずかしいお手伝い レベル★★★

記載している給食日は小学校を基準としています。各校園ごとの実施日については学校だより等をご確認下さい。また、エネルギー、たんぱく質、脂質は小学校中学年の量を記載しています。

平成29年12月分

使用食品表

千早赤阪村教育委員会
千早赤阪村学校給食会

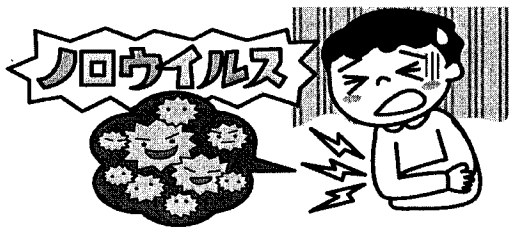
食中毒撃退！クイズ

おうちの人といっしょに挑戦してね！

答えは… ③です。冷凍してもウイルスは死にません。
感染を防ぐには… 下の記事を見てみましょう！

冬の時期に流行するノロウイルス食中毒について、間違っている情報はどれでしょう。

① カキやハマグリなど（二枚貝）が原因で感染する。
② 感染した人のせきやくしゃみでうつる。
③ 冷凍すればウイルスは死んでしまう。
④ ウイルスは人のおなかの中で増える。
⑤ 高い温度で加熱すればウイルスは死んでしまう。



月	火	水	木	金
				1 アップルパン ぎゅうにゅう ささみチーズフライ 50 赤 米白絞油 4 黄 もやしスープ 緑豆もやし 20 緑 玉葱 20 緑 ポークウインナー 10 赤 ほうれん草とハムのソテー ほうれん草 ☆ 30 緑 キャベツ ☆ 10 緑 ボンレスハム 10 赤 米白絞油 0.5 黄 自然塩 0.2 こしょう 0.1 にんじん 5 緑 とんこつ 10 淡口しょうゆ 1.5 自然塩 0.6 オリーブ油 0.3 黄 こしょう 0.1
4 ごはん(M) ぎゅうにゅう 豆腐ハンバーグ しぼり豆腐 40 赤 豚ひき肉 40 赤 玉葱 30 緑 にんじん 5 緑 鶏卵 5 赤 牛乳 2 赤 パン粉 2 黄 自然塩 0.4 ナツメグ 0.2 こしょう 0.1 米白絞油 0.5 黄 濃口しょうゆ 4 酒 2 砂糖 1 黄 でんぷん 1 黄 土しょうが 0.5 緑 きんぴらごぼう ごぼう ★ 25 緑 にんじん 10 緑 突きこんにゃく 20 緑 濃口しょうゆ 4 みりん 4 砂糖 0.4 黄 ごま油 1 黄 白ごま 1 黄 とろろみそ汁 山芋ピューレ 10 黄 えのきだけ 10 緑 にんじん 5 緑 青ねぎ 4 緑 けずり節 3 白みそ ★ 10 赤 淡口しょうゆ 4 とろろ昆布 1 赤	**5** コッペパン ぎゅうにゅう 鶏クリーム煮 鶏もも肉 30 赤 玉葱 40 緑 じゃがいも 40 黄 にんじん 15 緑 しめじ 5 緑 セロリ 10 緑 パセリ 0.5 緑 にんにく 0.5 緑 土しょうが 0.5 緑 とんこつ 10 牛乳 30 赤 生クリーム 5 赤 オリーブ油 1 黄 白ワイン 2 自然塩 0.8 こしょう 0.1 ポタージュの素 5 黄 米白絞油 1 黄 カリフラワーのコーン和え カリフラワー 15 緑 キャベツ ☆ 30 緑 玉葱 7 緑 ホールコーン 6 緑 マヨネーズ 8 黄 米白絞油 0.4 黄 こしょう 0.1 赤オレンジゼリー みかん缶詰 15 緑 レッドオレンジジュース 18 緑 砂糖 5 黄 アガー 4 緑	**6** ごはん(S) ぎゅうにゅう ぶり大根 ぶり 50 赤 大根 ★ 80 緑 土しょうが 2 緑 濃口しょうゆ 10 砂糖 10 黄 酒 10 キャベツと厚揚げのみそ汁 厚揚げ 15 赤 キャベツ ☆ 30 緑 玉葱 15 緑 白みそ ★ 10 赤 赤みそ ★ 3 赤 けずり節 3 だし昆布 0.5	**7** ごはん(S) ぎゅうにゅう 味噌おでん うずら卵水煮 15 赤 大根 ★ 40 緑 にんじん 15 緑 板こんにゃく 30 緑 厚揚げ 25 赤 ごぼう天 20 赤 白みそ ★ 6 赤 赤みそ ★ 6 赤 みりん 6 濃口しょうゆ 2 けずり節 3 だし昆布 0.5 白菜のごま和え 白菜 ★ 40 緑 にんじん 5 緑 濃口しょうゆ 1.5 みりん 1.5 煮干しだし 0.1 すりごま 2 黄 わらびもち ミニ水晶 40 黄 黄な粉 4 赤 砂糖 2 黄	**8** コッペパン はっこうにゅう ケチャップフランク ポークフランク 40 赤 玉葱 20 緑 カットトマト 20 緑 トマトケチャップ 20 ウスターソース 1 濃厚ソース 0.5 砂糖 0.5 黄 米白絞油 1 黄 じゃがいもポタージュ じゃがいも 40 黄 玉葱 20 緑 セロリ 5 緑 パセリ 0.5 緑 牛乳 40 赤 ポタージュの素 5 黄 粉チーズ 2 赤 オリーブ油 2 黄 自然塩 0.5 こしょう 0.1 とんこつ 8 キャベツのカレーソテー キャベツ ☆ 40 緑 自然塩 0.5 カレー粉 0.2 ターメリック 0.1
11 ごはん(M) ぎゅうにゅう シーフードカレー(ルウ) かのこいか 30 赤 玉葱 63 緑 じゃがいも 45 黄 にんじん 23 緑 土しょうが 0.4 緑 にんにく 0.4 緑 カレー粉 0.5 ターメリック 0.4 クミン 0.1 コリアンダー 0.1 りんごピューレ 14 緑 トマトピューレ 4.5 緑 ブルーンピューレ 1.8 緑 赤ワイン 7.2 ばいせん小麦粉 4.5 黄 バター 2.5 黄 米白絞油 3.5 黄 自然塩 1.4 濃口しょうゆ 1.4 こしょう 0.1 とんこつ 14 ブロッコリーのサラダ ブロッコリー 25 緑 キャベツ ☆ 25 緑 玉葱 10 緑 レモン果汁 1 緑 砂糖 1 黄 菜種サラダ油 1 黄 自然塩 0.1 洋からし 0.1 マヨネーズ 8 黄 みかん 1個 緑	**12** 黒糖パン ぎゅうにゅう マカロニグラタン 玉葱 20 緑 ポークウインナー 10 赤 マカロニ 10 黄 じゃがいも 10 黄 にんじん 5 緑 にんにく 0.2 緑 牛乳 50 赤 ポタージュの素 5 黄 バター 3 黄 自然塩 0.4 こしょう 0.1 パセリ 1 緑 粉チーズ 5 赤 パン粉 3 黄 さつまいもスティック 1袋 黄 小松菜としめじのソテー 小松菜 ☆ 15 緑 キャベツ ☆ 10 緑 しめじ 10 緑 ほうれん草 ☆ 25 緑 白菜 ★ 20 緑 淡口しょうゆ 1.5 みりん 1.5 煮干しだし 0.1 かつおぶし 0.4 赤 粉豆腐ドーナツ 豆腐の粉 5 赤 牛乳 9 赤 小麦粉 8 黄 砂糖 5.3 黄 鶏卵 4.1 赤 ベーキングパウダー 0.3 米白絞油 1.5 黄	**13** ごはん(S) ぎゅうにゅう 豆腐とささみの葛煮 豆腐 80 赤 鶏ささみ肉 25 赤 チンゲンサイ 10 緑 白菜 10 緑 にんじん 5 緑 白ねぎ 5 緑 土しょうが 0.5 緑 酒 1 淡口しょうゆ 3.5 濃口しょうゆ 2 自然塩 0.1 みりん 2 でんぷん 6 黄 ごま油 0.5 黄 米白絞油 1 黄 だし昆布 1 トマトと豆のスープ カットトマト 30 緑 玉葱 20 緑 いんげん豆 10 黄 キャベツ ☆ 10 緑 にんじん 10 緑 セロリ 5 緑 とんこつ 10 自然塩 1 オリーブ油 0.5 黄 こしょう 0.1 砂糖 0.4 黄	**14** おにぎり ぎゅうにゅう わかめうどん 冷凍うどん 85 黄 干しわかめ 1 赤 玉葱 20 緑 かまぼこ 10 赤 薄揚げ 7 赤 にんじん 5 緑 白ねぎ 7 緑 けずり節 4 だし昆布 1 みりん 5 淡口しょうゆ 4 濃口しょうゆ 2 自然塩 0.4 でんぷん 3 黄 おにぎり用のり 1/2枚 赤 ししゃもの天ぷら ししゃも 20 赤 小麦粉 6 黄 でんぷん 1 黄 ベーキングパウダー 0.1 米白絞油 2 黄 かぼちゃの煮つけ かぼちゃ 40 緑 淡口しょうゆ 3 みりん 2 砂糖 0.5 黄 リンゴミニゼリー 1個 緑	**15** ぎゅうにゅう インディアンライス 米 70 黄 豚ひき肉 15 赤 玉葱 30 緑 にんじん 15 緑 マッシュルーム缶詰 10 緑 ホールコーン 10 緑 土しょうが 0.5 緑 にんにく 0.5 緑 赤ワイン 5 ウスターソース 5 自然塩 1.5 オリーブ油 2 黄 カレー粉 1 ナツメグ 0.2 ターメリック 0.2 大根とソーセージのスープ煮 大根 ★ 40 緑 ポークウインナー 10 赤 ブロッコリー 15 緑 しめじ 10 緑 にんにく 0.3 緑 とんこつ 10 自然塩 0.7 淡口しょうゆ 0.2 こしょう 0 オリーブ油 0.3 黄 クリスマスケーキ 1個 黄

感染するとどうなるの？

感染してから発症するまでは24～48時間で、主な症状は吐き気、嘔吐、下痢、腹痛です。軽い風邪のような症状の場合もあり、感染しても発症しないこともあります。

発症したら…

下痢や嘔吐がある場合は、水分と栄養の補給を十分に行い、脱水症状を起こさないように気をつけます。脱水症状がひどいときは病院へ。下痢止め薬は回復を遅らせることがあるので、使用は控えたほうがよいでしょう。

水分・栄養の補給

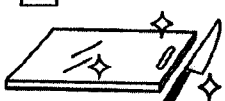
感染を防ぐには？

1 手洗いの徹底

手はせっけんを使って丁寧に洗い、十分にすすいで、清潔なタオルなどでふき取ります。調理や食事前、トイレ、オムツ交換の後には必ず行いましょう。

2 食品の加熱

ノロウイルスの活性を失わせるためには、食品の中心部が85～90℃で90秒以上の加熱が必要です。カキなど二枚貝を生で食べるのは避け、調理に使った器具も洗浄・消毒を徹底してください。

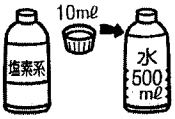


3 塩素消毒

感染者の便や吐物には大量のウイルスが存在するので、適切に処理し、感染を防ぐことが肝心です。床などに飛び散った吐物を処理するときは、使い捨てのガウン（エプロン）、マスク、手袋を着用し、①ペーパータオルなどで静かにふき取る。②200ppmの次亜塩素酸ナトリウム液で浸すようにふき取り、水ぶきする。③ふき取りに使用したペーパータオルなどはビニール袋に入れて、1,000ppmの次亜塩素酸ナトリウム液を浸るように入れて密閉し、廃棄する。

○次亜塩素酸ナトリウム液は、家庭用の塩素系漂白剤で代用できます。

塩素濃度約5%の漂白剤10mℓを水道水500mℓで希釈すると、約1,000ppm（0.1%濃度）になります。200ppmは、それをさらに5倍に希釈します。



約1,000ppm
⇓
さらに5倍に希釈すると
約200ppm

【栄養三色】 黄：ちからや熱になる（炭水化物、脂肪） 赤：からだをつくる（たんぱく質、ミネラル） 緑：からだの調子をととのえる（ビタミン、ミネラル、食物繊維）　★印は千早赤阪村産、☆印は河南町産です。　※材料入荷の都合などにより内容を変更する場合があります。ご了承ください。