

月	火	水	木	金
Custom Viking Lunch Box 12月4日、小学6年生は、カスタムランチボックス型のバイキング給食を食べます。事前に選んだ料理を、ひとりひとりにカスタマイズして教室に届けます。メニュー	1 エネルギー たんぱく質 塩分 598 kcal 26.6 g 16.5 g ごはん ぎゅうにゅう いわしのしょうがにはくさいのツナあんかけ だいこんのみそしる	2 エネルギー たんぱく質 塩分 621 kcal 27.1 g 12.3 g ごはん ぎゅうにゅう おおさかいずみだこのおでん キャベツのじゃこあえ わらびもち	3 エネルギー たんぱく質 塩分 649 kcal 29.6 g 20.8 g ごはん ぎゅうにゅう どうふハンバーグ きんぴらごぼう とろろみそしる	4 エネルギー たんぱく質 塩分 615 kcal 25.5 g 25.5 g コッペパン ぎゅうにゅう きさみチーズフライ ポテトサラダ もやしスープ
	7 エネルギー たんぱく質 塩分 640 kcal 25.6 g 23.9 g ごはん ぎゅうにゅう さばのごまみそやき チンゲンサイのおひたし こまつなのかきたまじる	8 エネルギー たんぱく質 塩分 600 kcal 23.3 g 18.3 g アップルパン ぎゅうにゅう マカロニグラタン こまつなとしめじのソテー トマトとまめのスープ	9 エネルギー たんぱく質 塩分 586 kcal 23.2 g 14.3 g わかめうどん おにぎり ししゃもてんぷら かぼちゃのにつけ ぎゅうにゅう	10 エネルギー たんぱく質 塩分 683 kcal 29.5 g 20.4 g ごはん ぎゅうにゅう ぶりだいこん キャベツとあつあげのみそしる
14 エネルギー たんぱく質 塩分 634 kcal 26.7 g 16.3 g ごはん ぎゅうにゅう どうふとさきみのくずに こまつなのおかかあえ こなどうふドーナツ	15 エネルギー たんぱく質 塩分 668 kcal 28.4 g 24.8 g コッペパン ぎゅうにゅう アジのフライ キャベツのアーモンドあえ コーンポタージュ	16 エネルギー たんぱく質 塩分 725 kcal 21.7 g 20.6 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	17 エネルギー たんぱく質 塩分 694 kcal 20.7 g 25.2 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 いちご ぎゅうにゅう	これらのメニューから、 バランスを考えて選びます 梅・わかめ・鮭菜飯おにぎり、鮭マヨ焼、エビカツ、豆腐シュウマイ、鶏唐揚、ミートボールのトマト煮、ヒレカツ、ポテトサラダ、ミニトマト、ブロッコリー、コーン、いんげんペーパー巻き、ヨーグルト、野菜ジュース

早いもので、今年も残すところあと1か月となりました。吹く風は冷たく、寒さが身にしみる季節です。年末年始には行事がたくさんありますので、元気に楽しく過ごせるように、手洗い・うがいをしっかりと行い、体調管理には十分気をつけましょう。



さんざき ちゅうがく
三学期の給食は
1/12(火)
からです♪

もうすぐ冬休み!
食生活の
ポイント

あさ ひる ゆう しょく
朝・昼・夕の3食を
き じかん た
決まった時間に食べよう

はやね はやお
早寝・早起きをして、
あさ かなら た
朝ごはんを必ず食べよう

おやつは時間と
りょう き
量を決めて
た
食べよう

た す
食べ過ぎないように、
ゆっくりよく
かんで食べよう

かむ かむ

ふゆ やさい
冬野菜をたっぷり食べよう

各校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。

月		火		水		木		金			
1		2		3		4		5			
<p>冬至にかぼちゃを食べるのはなぜ？</p> <p>今年？ 12/21</p> <p>栄養が豊富！</p> <p>ビタミンC カロテン</p>											
<p>いわたしのしょうが煮</p> <p>大根のみそ汁</p> <p>いわし簡切り 40.0 緑</p> <p>大根 30.0 緑</p> <p>土しよが 2.0 緑</p> <p>薄揚げ 5.0 赤</p> <p>濃口しよが 7.0 緑</p> <p>砂糖 5.0 黄</p> <p>白みそ 7.0 赤</p> <p>赤みそ 4.0 赤</p> <p>ごま油 1.0 黄</p> <p>ツナフレーク 10.0 赤</p> <p>みりん 2.5 黄</p> <p>淡口しよが 1.9 緑</p> <p>土しよが 0.6 緑</p> <p>でんぶん 0.4 黄</p>		<p>大根 40.0 赤</p> <p>薄揚げ 5.0 赤</p> <p>にんじん 5.0 緑</p> <p>厚揚げ 15.0 赤</p> <p>ちわわ 15.0 赤</p> <p>だし 40.0 緑</p> <p>みりん 7.0 黄</p> <p>濃口しよが 6.5 緑</p> <p>淡口しよが 2.0 緑</p> <p>だし昆布 1.0 黄</p>		<p>大根 50.0 緑</p> <p>キャベツ 40.0 緑</p> <p>にんじん 15.0 緑</p> <p>板こんにやく 3.0 緑</p> <p>厚揚げ 15.0 赤</p> <p>ちわわ 15.0 赤</p> <p>だし 40.0 緑</p> <p>みりん 7.0 黄</p> <p>濃口しよが 6.5 緑</p> <p>淡口しよが 2.0 緑</p> <p>だし昆布 1.0 黄</p>		<p>キャベツのじゃこ和え</p> <p>豆腐ハンバーグ</p> <p>キャベツ 40.0 緑</p> <p>しよ豆腐 25.0 緑</p> <p>豚ひき肉 40.0 赤</p> <p>玉葱 30.0 緑</p> <p>にんじん 5.0 緑</p> <p>鶏卵 5.0 赤</p> <p>砂糖 2.0 赤</p> <p>パン粉 2.0 黄</p> <p>自然塩 0.4 黄</p> <p>ナツメグ 0.2 緑</p> <p>こしよ 0.1 緑</p> <p>米白紋油 0.5 黄</p> <p>濃口しよが 4.0 黄</p> <p>酒 3.5 黄</p> <p>みりん 1.5 黄</p> <p>でんぶん 1.0 黄</p> <p>土しよが 0.5 緑</p>		<p>きんぴらごぼう</p> <p>ささみチーズフライ</p> <p>ごぼう 25.0 緑</p> <p>にんじん 10.0 緑</p> <p>こんにやく 20.0 緑</p> <p>厚揚げ 4.0 赤</p> <p>みりん 4.0 赤</p> <p>砂糖 1.3 黄</p> <p>ごま油 1.0 黄</p> <p>白ごま 1.0 黄</p> <p>とろろみそ汁</p> <p>山芋ピューレ 10.0 黄</p> <p>えのきたけ 10.0 緑</p> <p>にんじん 5.0 緑</p> <p>青ねぎ 4.0 緑</p> <p>けずり節 3.0 赤</p> <p>淡口しよが 4.0 赤</p> <p>とろろ昆布 1.0 赤</p>		<p>ささみチーズフライ</p> <p>もやしスープ</p> <p>ささみチーズフライ 50.0 赤</p> <p>米白紋油 4.0 黄</p> <p>玉葱 20.0 緑</p> <p>ポークウィンナー 15.0 赤</p> <p>ポークウィンナー 15.0 赤</p> <p>にんじん 10.0 緑</p> <p>とんこつ 10.0 赤</p> <p>淡口しよが 1.5 緑</p> <p>ごま油 5.0 緑</p> <p>自然塩 0.6 黄</p> <p>玉葱 7.0 緑</p> <p>オリーブ油 0.3 黄</p> <p>レモン果汁 1.0 緑</p> <p>砂糖 1.0 黄</p> <p>自然塩 0.2 緑</p> <p>洋からし 0.1 赤</p> <p>エッグテア 6.0 黄</p>	
7		8		9		10		11			
<p>さばのごまみそ焼き</p> <p>小松菜のかきたま汁</p> <p>マカロニグラタン</p> <p>小松菜としめじのソテー</p> <p>わかめうどん</p> <p>ししゃもの天ぷら</p> <p>ぶり大根</p> <p>キャベツと厚揚げのみそ汁</p> <p>ケチャップフランク</p> <p>白菜入りチャウダー</p>											
<p>さば 40.0 赤</p> <p>鶏卵 5.0 赤</p> <p>白みそ 8.0 赤</p> <p>すりごま 2.0 黄</p> <p>練りごま 1.0 黄</p> <p>酒 1.0 黄</p> <p>自然塩 0.2 黄</p> <p>米白紋油 0.5 黄</p> <p>チンゲンサイ 50.0 緑</p> <p>淡口しよが 1.5 緑</p> <p>みりん 1.5 緑</p> <p>煎干しだし 0.1 赤</p> <p>かつおぶし 0.4 赤</p>											
<p>小松菜 20.0 緑</p> <p>鶏卵 20.0 赤</p> <p>しめじ 5.0 緑</p> <p>土しよが 0.5 緑</p> <p>けずり節 3.0 赤</p> <p>だし昆布 0.5 緑</p> <p>淡口しよが 5.0 黄</p> <p>でんぶん 2.0 黄</p> <p>玉葱 20.0 緑</p> <p>鶏卵 10.0 赤</p> <p>ポークロニ 10.0 黄</p> <p>じゃがいも 10.0 黄</p> <p>にんじん 5.0 緑</p> <p>にんじん 0.2 緑</p> <p>牛乳 50.0 赤</p> <p>ポークジュの素 5.0 黄</p> <p>オリーブ油 1.0 黄</p> <p>自然塩 0.4 黄</p> <p>こしよ 0.1 黄</p> <p>パセリ 0.5 緑</p> <p>粉チーズ 5.0 赤</p> <p>パン粉 3.0 黄</p>											
<p>冷たいうどん 85.0 黄</p> <p>手しよわめ 1.0 赤</p> <p>玉葱 20.0 緑</p> <p>かまぼこ 10.0 赤</p> <p>薄揚げ 7.0 赤</p> <p>にんじん 5.0 緑</p> <p>青ねぎ 3.5 緑</p> <p>けずり節 4.0 赤</p> <p>だし昆布 0.6 黄</p> <p>みりん 5.0 黄</p> <p>淡口しよが 4.0 赤</p> <p>濃口しよが 2.0 赤</p> <p>自然塩 0.4 黄</p> <p>でんぶん 3.0 黄</p> <p>おにぎり用り 1/2枚 赤</p>											
<p>ぶり 60.0 赤</p> <p>大根 80.0 赤</p> <p>キャベツ 2.0 緑</p> <p>玉葱 15.0 緑</p> <p>白みそ 10.0 赤</p> <p>赤みそ 3.0 赤</p> <p>けずり節 3.0 赤</p> <p>だし昆布 0.5 赤</p> <p>ポークロニ 10.0 赤</p> <p>ポークロニ 15.0 赤</p> <p>マッシュルーム缶詰 10.0 赤</p> <p>むぎえび 10.0 赤</p> <p>あさりおき身 10.0 赤</p> <p>にんにく 0.2 緑</p> <p>牛乳 40.0 赤</p> <p>米白紋油 1.0 黄</p> <p>バター 5.0 黄</p> <p>白ワイン 4.0 黄</p> <p>自然塩 0.3 黄</p> <p>キャベツ 40.0 緑</p> <p>自然塩 0.5 赤</p> <p>カレー粉 0.2 赤</p> <p>ターメリック 0.1 赤</p>											

14		15		16		17		長期保存できる！	
<p>豆腐とささみの巻</p> <p>小松菜のおかか和え</p> <p>アジのフライ</p> <p>コンボダージュ</p> <p>シーフードカレー(ルー)</p> <p>ブロッコリーのサラダ</p> <p>インディアンライス</p> <p>大根とソーセージのスープ煮</p>									
<p>豆腐 80.0 赤</p> <p>鶏ささみ肉 25.0 赤</p> <p>チンゲンサイ 10.0 緑</p> <p>白菜 10.0 緑</p> <p>にんじん 5.0 緑</p> <p>白ねぎ 5.0 緑</p> <p>土しよが 0.5 緑</p> <p>酒 1.0 赤</p> <p>淡口しよが 3.5 緑</p> <p>濃口しよが 2.0 赤</p> <p>自然塩 0.1 赤</p> <p>みりん 2.0 赤</p> <p>でんぶん 6.0 黄</p> <p>ごま油 0.5 黄</p> <p>米白紋油 1.0 黄</p> <p>だし昆布 0.8 赤</p>									
<p>小松菜 20.0 緑</p> <p>鶏卵 20.0 赤</p> <p>しめじ 5.0 緑</p> <p>土しよが 0.5 緑</p> <p>けずり節 3.0 赤</p> <p>だし昆布 0.5 緑</p> <p>淡口しよが 5.0 黄</p> <p>でんぶん 2.0 黄</p> <p>玉葱 20.0 緑</p> <p>鶏卵 10.0 赤</p> <p>ポークロニ 10.0 黄</p> <p>じゃがいも 10.0 黄</p> <p>にんじん 5.0 緑</p> <p>にんじん 0.2 緑</p> <p>牛乳 50.0 赤</p> <p>ポークジュの素 5.0 黄</p> <p>オリーブ油 1.0 黄</p> <p>自然塩 0.4 黄</p> <p>こしよ 0.1 黄</p> <p>パセリ 0.5 緑</p> <p>粉チーズ 5.0 赤</p> <p>パン粉 3.0 黄</p>									
<p>かのごいか 30.0 赤</p> <p>小麦粉 6.0 黄</p> <p>手しよわめ 1.0 赤</p> <p>玉葱 20.0 緑</p> <p>ベーキングパウダー 0.1 赤</p> <p>米白紋油 2.0 黄</p> <p>みりん 2.0 黄</p> <p>砂糖 0.5 黄</p> <p>かぼちゃの煮つけ</p> <p>かぼちゃ 40.0 緑</p> <p>淡口しよが 3.0 赤</p> <p>みりん 2.0 黄</p> <p>砂糖 0.5 黄</p> <p>おにぎり用り 1/2枚 赤</p>									
<p>米 75.0 黄</p> <p>もち麦 5.0 黄</p> <p>豚ひき肉 15.0 赤</p> <p>玉葱 30.0 緑</p> <p>にんじん 15.0 緑</p> <p>マッシュルーム缶詰 5.0 緑</p> <p>ホールコーン 10.0 緑</p> <p>土しよが 0.5 緑</p> <p>にんにく 0.5 緑</p> <p>赤ワイン 5.0 赤</p> <p>ウスターソース 5.0 黄</p> <p>自然塩 1.5 黄</p> <p>オリーブ油 2.0 黄</p> <p>カレー粉 0.2 黄</p> <p>ターメリック 0.2 赤</p>									
<p>夏に収穫して冬までOK</p> <p>「ん」がつく！</p> <p>にんじん</p> <p>こんにやく</p> <p>はんぺん</p> <p>れんこん</p> <p>「ん」のつく食べ物幸運</p>									

冬に多い食中毒 ノロウイルス

食中毒は一年を通して発生し、冬は特にノロウイルスによる食中毒が多くなります。ノロウイルスは、カキなどの二枚貝が原因となるほか、調理をする人から食品を介して感染する場合も多く、感染を広げないためには、しっかりと予防する必要があります。食中毒予防の基本は、原因となる菌を「付けない・やっつける」ですが、ウイルスの場合は食品中では増えませんが、「付けない・やっつける」に加え、「持ち込まない・広げない」ことも重要です。

ノロウイルス食中毒予防の4原則

「持ち込まない」

- 感染しないよう、日ごろから手洗いや健康管理を心がける。
- 下痢や嘔吐などの症状がある場合は、調理をしない。

「付けない」

- 調理や食事の前には、せっけんを使い、洗い残のないように丁寧に洗う。
- 手を洗う時は指輪や腕時計などを外しておく。

2度洗いが効果的。

「広げない」

- トイレは定期的に清掃・消毒する。
- 嘔吐物などは塩素消毒液を用いて適切に処理する。

「やっつける」

- 加熱が必要な食品は、中心部までしっかりと加熱する。
- 器具類は洗剤などで十分洗浄し、85℃以上の熱湯に1分以上つけるか、塩素消毒液に浸して消毒する。

85~90℃、90秒以上

ノロウイルスを死滅させるには、中心温度85~90℃、90秒以上が目安。

塩素消毒液の作り方

- 取り扱う時は、必ずゴム手袋を使用すること。
- なるべく使用直前に作り、保管する場合は、「消毒液」と明記すること。
- 金属に付くと錆びる場合があるので、消毒した後に薬剤を拭き取ること。

水 1.5ℓ

家庭用塩素系漂白剤(次亜塩素酸ナトリウム濃度6%)を使用する場合、1.5ℓの水に、下記の量を混ぜ合わせましょう。

…漂白剤 5mℓ **消毒・拭き取り用** 0.02% (200ppm)濃度

…漂白剤 25mℓ **嘔吐物などの処理用** 0.1% (1000ppm)濃度

【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、☆印は河内産です。 ※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。