

令和元年12月 学校給食献立予定表



和水町菊水共同調理場
TEL 86-4236
FAX 86-4313

中止 予定	日	曜	主食	牛 乳	おかず	材料			小学	中学	ひとくちメモ
						赤	黄	緑	熱量	熱量	
						主に体の組織をつくる			主にエネルギーになる		
東小 南小	2	月	麦ごはん	○	わかめスープ なすのチーズ焼き 切干大根の酢の物	牛乳 豆腐 わかめ かまぼこ 牛肉 豚肉 チーズ	米 油 ごま 麦 砂糖	人参 たまねぎ キャベツ えのき なす 切干大根 ほうれん草	625 22.6	784 27.5	12月は師走とも言います。風邪をひかないよう気をつけましょう
	3	火	麦ごはん	○	麻婆豆腐 ぎょうざ ごま酢あえ	牛乳 豚肉 豆腐 ぎょうざ	米 油 砂糖 麦 澱粉 ごま	人参 たまねぎ ねぎ しいたけ もやし たけのこ ほうれん草	690 24.1	885 29.7	麻婆豆腐は豆腐がたっぷりとれる献立です
	4	水	食パン	○	焼きビーフン にんじんサラダ フルーツクリーム	牛乳 豚肉 竹輪 ツナ 生クリーム	食パン ごま 砂糖 ビーフン	たまねぎ キャベツ ねぎ みかん しいたけ もやし しょうが 人参 きゅうり 黄桃 バナナ	654 22.8	819 27.5	フルーツクリームは、パンにはさんで食べましょう
中学	5	木	麦ごはん	○	魚麺汁 手作りハンバーグ 海藻サラダ	牛乳 魚そうめん 豆腐 牛肉 豚肉 卵 海藻	米 油 麦 パン粉 ごま 澱粉	しめじ 人参 ねぎ たまねぎ キャベツ きゅうり	683 28.7	-	海藻は、赤つのまた・青つのまた・白キリンサイ・わかめ・昆布が入っています
	6	金	黒糖パン		ポトフ あじゴマフライ カリフラワーサラダ	牛乳 白いんげん豆 ウィンナー 鶏肉 ツナ	黒糖パン じゃがいも 油	人参 たまねぎ 大根 キャベツ ほうれん草 カリフラワー コーン	669 29.6	842 36.5	カリフラワーやほうれん草は、冬が旬の野菜です。
	9	月	麦ごはん	○	けんちん汁 魚のチリソースかけ 春雨の酢の物	牛乳 豆腐 ホキ 錦糸卵 わかめ (本かつお)	米 里芋 緑豆春雨 麦 こんにやく 澱粉 油 小麦粉 砂糖 ごま	しいたけ ごぼう ねぎ 人参 たまねぎ きゅうり 大根 にんにく キャベツ	625 23.3	779 28.0	緑豆春雨とは、緑豆という豆のでんぷんから作られます
	10	火	麦ごはん	○	五目煮 ししゃも香り焼き 土佐酢あえ	牛乳 油揚げ 鶏肉 こんぶ 大豆 ししゃも	米 砂糖 ごま 麦 じゃがいも こんにやく 油	れんこん いんげん 人参 にんにく ごぼう もやし キャベツ	670 28.3	856 35.8	ししゃもをんにくとオリーブ油で香りづけして焼きます
	11	水	麦ごはん	○	ポーカカレー いりこのごまがらめ フルーツヨーグルト	牛乳 いりこ 豚肉 チーズ 大豆 ヨーグルト	米 油 ごま 麦 じゃがいも 砂糖	たまねぎ 人参 トマト 黄桃 りんご りんご パイン	697 24.0	884 29.4	いりこはよくかんで食べましょう。普段からよく噛んでいますか？
	12	木	麦ごはん	○	あすか汁 さわらの照り焼き 水菜と大根のごまあえ	牛乳 (本かつお) 鶏肉 こんぶ 豆腐 みそ さわら	米 砂糖 麦 ごま	ごぼう 白菜 春菊 人参 えのき 水菜 大根	618 27.3	774 33.5	中学2年生が奈良・京都に修学旅行に行くので、その地域にちなんだ料理です
	13	金	ミルクパン	○	肉団子のスープ オムレツの和風ソース かみかみあえ	牛乳 鶏肉 卵 みそ わかめ オムレツ さきいか	ミルクパン ごま マーガリン 砂糖 緑豆春雨 澱粉 油	しょうが きくらげ 人参 ねぎ たまねぎ しめじ 大根 きゅうり	640 26.1	826 32.7	肉団子は、調理場で手作りします。旨み豊かなスープです。
中2	16	月	麦ごはん	○	呉汁 魚の黄金焼き レタスとひじきのサラダ	牛乳 豆腐 わかめ 油揚げ サケ みそ 大豆(煮干) ひじき	米 里芋 麦 小麦粉 ごま	人参 ねぎ レタス しいたけ コーン キャベツ きゅうり	642 28.3	802 33.8	呉汁の「呉」は、大豆を細かくすりつぶしたものの名前です
中2	17	火	麦ごはん	○	野菜のスープ煮 さばのしょうがが煮 なます	牛乳 さば 鶏肉	米 砂糖 麦 じゃがいも ごま	たまねぎ 人参 キャベツ しめじ しょうが 大根 柿	672 23.0	838 27.4	さばはしょうがとねぎを入れて、時間をかけて煮込みます。
中2	18	水	食パン	○	かぼちゃのポタージュ 元気の出るレバー ゆず香あえ	牛乳 ベーコン チーズ レバー 鶏肉	食パン カシュナッツ 油 じゃがいも ごま 小麦粉 澱粉 バター	かぼちゃ たまねぎ パセリ しょうが にんにく キャベツ 大根 きゅうり ゆず なら	678 28.4	842 34.3	22日は冬至です。かぼちゃとゆずを使った献立です
	19	木	さつま芋ごはん	○	武光公鍋 ヤーコンのきんぴら みかん	牛乳 油揚げ 豚肉 茎わかめ みそ (本かつお)	米 ごま こんにやく さつま芋 里芋 砂糖 小麦粉 油 ヤーコン	大根 ごぼう 人参 ほうれん草 しいたけ みかん	627 20.2	784 24.0	ふるさとくまさんデー ふるさとくまさんデーで、菊池地域の「武光公鍋」です
	20	金	米粉パン	○	五目うどん 野菜かき揚げ りんご	牛乳 もずく 豚肉 天ぷら わかめ (本かつお)	米粉パン うどん麺	人参 たまねぎ たけのこ 白菜 ねぎ しいたけ 野菜かき揚げ りんご	661 24.3	819 30.1	霜が降りると、白菜などの冬野菜は、甘味がぐっと増します。
	23	月	麦ごはん	○	もずくのみそ汁 豚角切り肉の煮物 白菜漬	牛乳 豆腐 (煮干) みそ 豚肉 がんも	米 里芋 麦 砂糖 ごま	たまねぎ ねぎ 白菜 人参 しょうが きゅうり えのき 大根 枝豆	681 26.6	858 32.7	もずくは沖縄県の特産品です。海藻の仲間です
	24	火	チキンライス	○	オニオンスープ 鶏の照り焼き フロッキーサラダ・デザート	鶏肉 牛乳 豚肉	米 油 ピーナツ デザート	たまねぎ 人参 ブロッコリー マッシュルーム 枝豆 きゅうり セロリ キャベツ パセリ しょうが レタス	723 27.9	853 32.7	クリスマス献立です。デザートは選んでいた物を食べて下さい

- * 太字は、かみかみメニューです。よくかんで食べましょう。
- * 物資購入の都合により、献立が変更になる場合があります。
- * だし汁をとる目的で使用する食品を(本かつお)(煮干)と表示しています。

ランチタイム 12月

冬に多い食中毒

ノロウイルス 3択クイズ

レベル★=かんたん
レベル★★=ちよつとむずかしい
レベル★★★=とつてもむずかしい

ノロウイルスは、口から体の中に入って増え、感染すると、腹痛、下痢、嘔吐などの症状を引き起こします。

Q1

ノロウイルスについて説明している文章は？

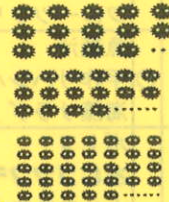
- ① 食べ物を通してだけ感染する
- ② 人から人へは感染しない
- ③ 空気を通して感染する



Q2

どれぐらいの量のノロウイルスが体の中に入ると、発病する？

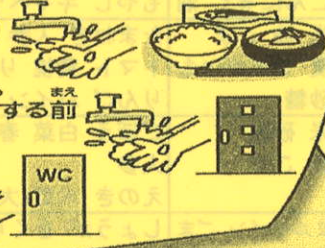
- ① 数十個
- ② 数千個
- ③ 数億個



Q3

ノロウイルスの感染を防ぐためには手洗いが重要です。手洗するタイミングで正しいのは？

- ① 食事の前
- ② 外出する前
- ③ トイレの前



Q4

給食当番になったときに気をつけたいことは？

- ① おなかが痛くても休まずにがんばる
- ② おなかが痛かったら当番を代わってもらう
- ③ 手を洗う時間がなければ洗わなくてもいい



Q5

食べ物についてのノロウイルスをやっつけるには？

- ① 24時間、屋外で乾かす
- ② 中心が85℃で90秒以上加熱する
- ③ -20℃以下の冷凍庫で1時間冷凍する



Q1=③(ウイルスはたとえ小さく、空気中にたどまれている。) Q2=③(ウイルスはたとえ小さく、空気中にたどまれている。) Q3=①(外から帰った後、トイレの後に必ず手洗する。) Q4=②(もしも自分がノロウイルスに感染していたら、友達にもうつしてしまわないので、おなかが痛いときは先生に相談して当番を代わってもらった方がいい。) Q5=②(乾燥に強い。また、温度が低いとより長期生存する。)



食べ物について 学んだよ

西小1・2年生 学級活動 「好き嫌いをしないで食べよう」



苦手なものを食べないとうなるか、給食にはなぜ色々な食べ物が使われているかを知り、これからの食べ方で気をつけたいことを考えました。

東小3・4年生 国語 「すがたをかえる大豆」



大豆はやせた土地でないと育たないのはなぜか、「畑の肉」と呼ばれるのはなぜか、大豆もやしとはどのようなものか、について知りました。