平成３０年１２月分

# 学　校　給　食　献　立　表

大東市教育委員会TEL 870-9102

| 日付 | 3日（月） | 4日（火） | 5日（水） | 6日（木） | 7日（金） | 10日（月） | 11日（火） | 12日（水） | 13日（木） | 14日（金） | 17日（月） | 18日（火） |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 材料および使用量（３・４年生量）（g） | [ごはん]<br>精白米 80<br>[中華スープ]<br>皮なし鶏肉 10<br>カットすり身 20<br>たまねぎ 22<br>にんじん 11<br>たけのこ水煮 5<br>もやし 11<br>青ねぎ 3<br>しお 0.3<br>こしょう 0.03<br>うすくちしょうゆ 4<br>ポークブイヨン（缶） 10<br>水 120<br>[ビビンバ]<br>牛肉(1cm巾) 20<br>にんじん 22<br>チンゲン菜 44<br>にんにく 0.5<br>いため油 0.9<br>さとう 2.5<br>こいくちしょうゆ 3.8<br>☆白ごま 1.5<br>☆ごま油 0.3<br>[ぷちチーズ]<br>☆チーズPPP 2コ | [クロワッサン]<br>☆クロワッサン 1コ<br>[豆乳ポタージュ]<br>ベーコン 10<br>じゃがいも 33<br>たまねぎ 33<br>にんじん 11<br>グリンピース 5<br>スイートコーン 15<br>いため油 1<br>しお 0.9<br>こしょう 0.03<br>☆小麦粉 5<br>☆バター 5<br>☆牛乳 25<br>豆乳(無調整) 15<br>☆生クリーム 2<br>とりがらスープ 8<br>水 80<br>[ごぼうサラダ]<br>まぐろオイル漬 15<br>ささがきごぼう 20<br>にんじん 6<br>[ごまドレッシング]<br>☆ごまドレッシング 1袋 | [ごはん]<br>精白米 80<br>[みそおでん]<br>豚肉 20<br>平天 20<br>じゃがいも 44<br>板こんにゃく 20<br>だいこん 44<br>にんじん 16<br>三度豆 5<br>さとう 3<br>うすくちしょうゆ 1.2<br>みそ 6<br>白みそ 2<br>水 30<br>[かつおあえ]<br>チンゲン菜 16<br>キャベツ 33<br>しお 0.1<br>粉かつお 0.3<br>さとう 0.5<br>みりん 0.5<br>うすくちしょうゆ 1.8<br>いため油 0.5 | [ベビーパン]<br>☆ベビーパン 1コ<br>[シーフードスパゲティ]<br>いか(1×4cm) 15<br>☆むきえび 15<br>ベーコン 10<br>☆スパゲティ 35<br>にんじん 11<br>たまねぎ 33<br>エリンギ 5<br>にんにく 0.5<br>パセリ 0.5<br>いため油 2<br>しお 0.6<br>こしょう 0.03<br>さとう 0.3<br>トマトケチャップ 12<br>トマトピューレ 6<br>[フライドポテト]<br>じゃがいも 66<br>揚げ油 6<br>しお(食卓塩) 0.1<br>[もも缶]<br>もも缶 50 | [豚キムチごはん]<br>精白米 65<br>豚肉 20<br>にんじん 11<br>白菜キムチ 16<br>いため油 0.5<br>こいくちしょうゆ 3.2<br>さけ 2.2<br>☆ごま油 0.1<br>水 93<br>[青菜のサッパリ炒め]<br>☆うずら卵 20<br>焼きとうふ 40<br>チンゲン菜 33<br>はくさい 44<br>干ししいたけ 0.5<br>にんじん 11<br>いため油 1<br>しお 0.2<br>こしょう 0.03<br>うすくちしょうゆ 3<br>さけ 1<br>みりん 1<br>ポークブイヨン（缶） 2<br>かたくり粉 0.5<br>水 15<br>[もずくスープ]<br>皮なし鶏肉 6<br>乾燥もずく 0.2<br>はるさめ 2<br>たまねぎ 6<br>しお 0.2<br>こしょう 0.01<br>うすくちしょうゆ 2.4<br>とりがらスープ 6<br>水 80 | [ごはん]<br>精白米 80<br>[かきたま汁]<br>☆たまご 22<br>じゃがいも 22<br>☆ささめふ 1.5<br>たまねぎ 22<br>青ねぎ 3<br>しお 0.3<br>うすくちしょうゆ 4<br>かたくり粉 1<br>だしこんぶ 0.5<br>けずりぶし 1<br>水 130<br>[いかと大根の煮物]<br>いかリング（皮つき） 30<br>だいこん 55<br>さとう 1<br>みりん 1<br>こいくちしょうゆ 2<br>けずりぶし 0.5<br>水 10<br>[ツナ大豆ふりかけ]<br>まぐろオイル漬 15<br>ひきわり大豆 10<br>にんじん 6<br>いため油 0.2<br>土しょうが 0.5<br>さとう 1.5<br>さけ 1.5<br>こいくちしょうゆ 2.5 | [黒糖パン]<br>☆黒糖パン 1コ<br>[白菜と肉団子のスープ]<br>豚ひき肉 30<br>土しょうが 0.4<br>にら 1.5<br>しお 0.3<br>かたくり粉 2.5<br>はくさい 44<br>ほうれんそう 11<br>にんじん 11<br>しお 0.3<br>こしょう 0.03<br>うすくちしょうゆ 4<br>☆ごま油 0.5<br>かたくり粉 1.5<br>ポークブイヨン（缶） 10<br>水 120<br>[じゃがいもいため]<br>ベーコン 5<br>じゃがいも 44<br>いため油 0.5<br>しお 0.1<br>こしょう 0.01<br>こいくちしょうゆ 0.5<br>[アーモンドミニフィッシュ]<br>☆アーモンドミニフィッシュ 1袋 | [ごはん]<br>精白米 80<br>[けんちん煮]<br>皮なし鶏肉 25<br>冷凍とうふ 20<br>うすあげ 5<br>さといも 33<br>だいこん 22<br>れんこん 16<br>にんじん 16<br>いため油 0.8<br>しお 0.2<br>さとう 3<br>みりん 1.5<br>こいくちしょうゆ 2<br>うすくちしょうゆ 2<br>けずりぶし 1<br>水 30<br>[あじの煮付け]<br>あじの素焼き(35g) 1切<br>土しょうが 1<br>さとう 2.5<br>さけ 2<br>みりん 1<br>こいくちしょうゆ 3.3<br>だしこんぶ 0.3<br>水 20<br>[ふりかけ]<br>ふりかけ 1袋 | [フィンガーパン]<br>☆フィンガーパン 1コ<br>[コーンラーメン]<br>焼き豚 10<br>かまぼこ 10<br>☆中華麺 60<br>にんじん 11<br>もやし 22<br>青ねぎ 3<br>ホールコーン 10<br>☆白ごま 1<br>しお 0.6<br>こしょう 0.03<br>うすくちしょうゆ 4<br>ポークブイヨン（缶） 8<br>水 140<br>[はるまき]<br>☆はるまき（50g） 1コ<br>揚げ油 5<br>[みかん]<br>みかん 1コ | [ひじきごはん]<br>精白米 65<br>皮なし鶏肉 9<br>うすあげ 1.5<br>ちくわ 2.5<br>芽ひじき 1.3<br>にんじん 6<br>うすくちしょうゆ 1.8<br>こいくちしょうゆ 3.7<br>みりん 1.8<br>水 83<br>[よせなべ風]<br>豚肉 15<br>いか（1×4cm） 15<br>焼きとうふ 30<br>マロニー(5cmカット) 4<br>はくさい 33<br>ほうれんそう 11<br>にんじん 11<br>しお 0.1<br>うすくちしょうゆ 4<br>みりん 1<br>けずりぶし 1.5<br>水 70<br>[丸天の含め煮]<br>丸天 30<br>板こんにゃく 20<br>さとう 1<br>こいくちしょうゆ 1.2<br>けずりぶし 0.5<br>水 30 | [玄米ごはん]<br>精白米 55<br>玄米 25<br>[カレーシチュー]<br>牛肉 25<br>じゃがいも 33<br>たまねぎ 44<br>にんじん 11<br>にんにく 0.5<br>土しょうが 0.5<br>いため油 1<br>しお 0.2<br>こしょう 0.03<br>☆カレールウ（小麦） 13<br>水 115<br>[洋風野菜炒め]<br>キャベツ 45<br>にんじん 5<br>ホールコーン 10<br>しお 0.4<br>こしょう 0.03<br>いため油 0.3<br>オリーブ油 0.7<br>[ヨーグルト]<br>☆ヨーグルト（プラス） 1コ | [コッペパン]<br>☆コッペパン 1コ<br>[とうふの中華煮]<br>冷凍とうふ 50<br>豚肉 20<br>はくさい 44<br>にんじん 11<br>たまねぎ 22<br>チンゲン菜 11<br>いため油 1<br>しお 0.3<br>こしょう 0.03<br>さけ 1<br>うすくちしょうゆ 3<br>オイスターソース 1<br>☆ごま油 0.3<br>かたくり粉 1<br>とりがらスープ 5<br>水 30<br>[魚の野菜ソース]<br>ホキ（澱粉付き）40g 1切<br>揚げ油 4<br>たまねぎ 5<br>にんじん 3<br>ピーマン 3<br>いため油 0.3<br>さとう 2.5<br>す 2.5<br>こいくちしょうゆ 2<br>かたくり粉 0.25<br>水 5<br>[ミルクバター]<br>☆ミルクバター 1袋 |
| エネルギー（kcal） | 588 | 672 | 588 | 688 | 550 | 615 | 611 | 633 | 634 | 536 | 630 | 719 |
| たんぱくしつ（g） | 25.6 | 20.4 | 21.5 | 25.5 | 23.3 | 27.1 | 24.3 | 30.2 | 23.0 | 27.5 | 21.7 | 29.1 |
| 塩分（g） | 2.2 | 2.3 | 2.0 | 2.3 | 2.5 | 2.2 | 2.8 | 1.9 | 3.2 | 2.9 | 2.5 | 2.4 |

例年１２月のお米は大東市で収穫された新米「ヒノヒカリ」を使用していますが、今年は猛暑と台風などの天候の影響で、収穫量が大変少ない状況です。そのため１２月の１回分だけの使用となり、その日以外は青森県産の「つがるロマン」の新米を使用します。

| | エネルギー kcal | たんぱくしつ g | しぼう % | カルシウム mg | 鉄 mg | ビタミン A μgRE | ビタミン B1 mg | ビタミン B2 mg | ビタミン C mg | 食物繊維 g | 塩分 g |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 平均栄養摂取量 | 620 | 24.7 | 29 | 355 | 2.2 | 269 | 0.45 | 0.52 | 33 | 3.7 | 2.44 |
| 学校給食摂取基準（中学年） | 640 | 24.0 | エネルギーの25～30%以下 | 350 | 3.0 | 170 | 0.40 | 0.40 | 20 | 5.0 | 2.5 |

○毎日の給食には、牛乳（200ml）１本がつき、栄養摂取量には牛乳の栄養価も含まれています。
○食品名に☆印があるのは、
　大東市の６大アレルゲン（鶏卵・うずら卵、乳・乳製品、小麦、えび、ナッツ類、ごま・ごま油）です。
○食物アレルギーのある方は、献立表でよくご確認ください。
○加工食品の成分表が必要な方は学校までご連絡ください。

○学校給食の食材料は、保護者からの食材料費のみで運営されています。給食費は毎月きちんと入金しましょう。
○気象状況などの影響で、一部食材が変更になることがあります。その場合は、学校を通じてお知らせします。

平成３０年１２月分

| 日付 | 19日（水） | | 20日（木） | |
|---|---|---|---|---|
| 材料および使用量（３・４年生量）（g） | [ごはん] | | [チキンライス] | |
| | 精白米 | 75 | 精白米 | 65 |
| | [ほうとう] | | しお | 0.9 |
| | 皮なし鶏肉 | 20 | さけ | 0.5 |
| | うすあげ | 3 | ☆バター | 1 |
| | ☆ほうとう | 40 | 水 | 89 |
| | にんじん | 11 | 皮なし鶏肉 | 20 |
| | だいこん | 22 | さけ | 0.5 |
| | かぼちゃ | 22 | たまねぎ | 11 |
| | ささがきごぼう | 5 | にんじん | 6 |
| | 青ねぎ | 3 | いため油 | 1 |
| | さとう | 0.3 | ☆バター | 1 |
| | さけ | 1 | しお | 0.2 |
| | みりん | 2 | こしょう | 0.03 |
| | 八丁風みそ | 3 | トマトケチャップ | 11 |
| | みそ | 4 | [たまごスープ] | |
| | だしこんぶ | 0.5 | ☆たまご | 22 |
| | けずりぶし | 1 | ハム（ボンレス） | 10 |
| | 水 | 100 | じゃがいも | 22 |
| | [ごまあえ] | | にんじん | 11 |
| | ほうれんそう | 23 | たまねぎ | 22 |
| | はくさい | 50 | パセリ | 0.5 |
| | しお | 0.1 | しお | 0.9 |
| | ☆白ごま | 1 | こしょう | 0.03 |
| | さとう | 0.5 | ボーンストック | 4 |
| | みりん | 1 | 水 | 125 |
| | うすくちしょうゆ | 2 | [ブロッコリー] | |
| | いため油 | 0.5 | ブロッコリー | 59 |
| | [のり] | | [ノンエッグマヨ] | |
| | のり | 1袋 | ノンエッグマヨ クラス1本 | |
| | | | [クリスマスデザート] | |
| | | | クリスマスデザート | 1コ |
| エネルギー（kcal） | 581 | | 635 | |
| たんぱくしつ（g） | 21.3 | | 24.6 | |
| 塩分（g） | 1.6 | | 3.3 | |

今が旬の大根にいかのうまみがしみて、とってもおいしいよ！

# ノロウイルス　インフルエンザに

**要注意！！**

冬場に多い食中毒はノロウイルスです。感染力がとても強いので、気づかないうちに感染してしまうこともあります。インフルエンザやノロウイルスの正しい予防法を身につけて、家族みんなで徹底することが大切です。

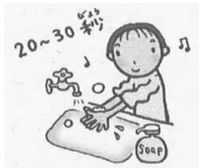
## 手洗いは簡単でとても有効な予防法

かぜ、インフルエンザ、ノロウイルスの予防には手洗いがとても有効です。とくに食事の前は、せっけんでしっかり手を洗う習慣をつけましょう。

### なぜ予防になるの？

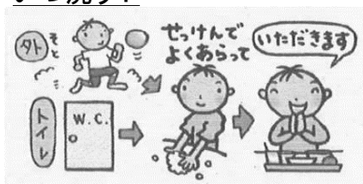
ウイルスはそのままでは増えず、人間の細胞が増えるしくみを使って仲間を増やします。手から食べものについたり、手から口や鼻、目の粘膜に触れることでウイルスが体内に侵入することが多いのです。

### ウイルスを落とすためには…




せっけんを使って、ていねいに手を洗いましょう。時間は20～30秒が目安です。洗ったあとは、清潔なハンカチやタオルでよくふき取りましょう。

### いつ洗う？



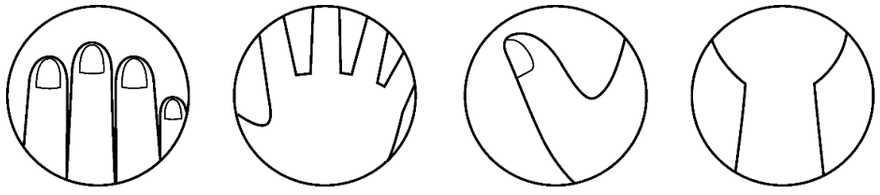

食事の前、外から室内に入るとき、それからトイレの後もしっかりと洗いましょう。また、料理をする前にもしっかりと手を洗いましょう。

### 人にうつさないように注意して！

毎日の健康状態に注意し、下痢や嘔吐の症状があるときには食事の準備をしないようにしましょう。また、せきやくしゃみが出る時はウイルスを含んだしぶきをまき散らさないよう、マスクをしましょう。

## 注意　洗い残しやすい４つのポイント

指先　指と指の間　親指　手首



洗い残しやすいところは特に注意して、ていねいに洗うようにしましょう。

## こんな手の洗い方をしていませんか？

指先だけ

水でぬらすだけ

「寒いから」「めんどうだから」という理由でこんな洗い方をしていると、付着したウイルスがきれいに落ちません。石けんでしっかりと手を洗う習慣をつけましょう。

献立紹介

## 10日（月）　いかと大根の煮物

| 材料 | 分量（大人4人分） | 作り方 |
|---|---|---|
| いかリング | 180g | ①いかはゆでて酒をふる。 |
| 大根 | 330g | ②分量の水でけずりぶしのだしをとる。 |
| さとう | 小さじ2 | ③だし汁で大根を煮て、透明になったら調味料を加え、いかを入れて煮ふくめる。 |
| みりん | 小さじ2 | |
| こいくちしょうゆ | 大さじ1 | |
| けずりぶし | 3g | |
| 水 | 60cc | |

「いか」
脂質が少なく低エネルギーでヘルシーな食材です。豊富に含まれるタウリンには血圧やコレステロールを下げる効果があります。

## かぜの予防 ５つのポイント

**1** 栄養バランスのよい食事を３食きちんととる

**2** 夜更かしをせず、十分な睡眠で生活リズムをととのえる

**3** 外で元気に遊び体力をつける

**4** 室内の換気と温度・湿度の調節を心がける

**5** 人混みをさけるようにする

かぜをひくと、体の抵抗力が落ちるため、インフルエンザやノロウイルスにもかかりやすくなります。普段の生活からこれらのポイントを心がけましょう。