

予定献立表

月 9	火 10	水 11	木 12 隅田小バイキング	金 13						
せいじん ひ 成人の日 	げんきっ子こんだて はなやかごはん 黄 牛乳 赤 はなやかごはんのもと さけのしおこうじやき さけ 1きれ 赤 (しおこうじ 5) こうはくなます だいこん 32.5 緑 きんときじんじん 7.8 緑 いりごま 2 緑 さとう 1.8 黄 (す 0.2) ぞうに もち 28 黄 とうふ 17 赤 あぶらあげ 5 赤 さといも 20 黄 だいこん 15 緑 きんときじんじん 26 緑 あおな 5 緑 さとう 1.7 黄 (かつおだし 1.2) (みそ 3 赤) くろまめ 1ふくら 赤 652	ツナとたまごの 牛乳 赤 そばろごはん ごはん 黄 いりたまご 40 赤 ツナ 30 赤 たまねぎ 30 緑 えだまめ 6 緑 おろししょうが 0.5 緑 (しょうゆ(濃) 2) さとう 2 黄 さけ 1 ぎまあぶら 0.5 黄 ごまサラダ キャベツ 25 緑 じんじん 10 緑 あおな 10 緑 いりごま 2 黄 (す 2 黄) さとう 1.7 黄 (しょうゆ(濃) 1) さつまいもてんぷら 12 黄 揚げ油 黄 712	パン 黄 牛乳 赤 ソーセージ 小2本・中3本 赤 ケチャップ&マスタード 1ふくら ポテトサラダ じゃがいも 28 黄 じんじん 13 緑 コーン 5 緑 (たまごなしマヨネーズ 6 黄) さとう 0.4 黄 (す 0.4) ぐだくさんスープ とりにく 10 赤 たまねぎ 35 緑 キャベツ 35 緑 あおな 7 緑 きのこミックス 5 緑 おろししょうが 0.5 緑 (コンソメスープのもと 2) しろワイン 1 あぶら 0.5 黄 しお 0.09 こしょう 0.02 パセリ 0.01 663	ごはん 黄 牛乳 赤 いわしのかりかりあげ 小2こ・中3こ 赤 揚げ油 黄 わかめのすのもの わかめ 1 赤 キャベツ 20 緑 いりごま 2 黄 (す 2.4) しょうゆ 1.6 (さとう 1.2 黄) しょうがスープ にくだんご 25 赤 たまねぎ 25 緑 じゃがいも 20 黄 だいこん 15 緑 じんじん 15 緑 えだまめ 5 緑 しょうが 1 緑 おろししょうが 0.8 緑 (コンソメスープのもと 2) しろワイン 1.5 あぶら 1 黄 しお 0.09 こしょう 0.02 パセリ 0.01 657						
16	17	18	19 柱本小バイキング	20						
ごはん 黄 牛乳 赤 れんこんのはさみあげ 12 赤 揚げ油 黄 じゃことキャベツのあまずあえ ちりめんじゃこ 2.5 赤 キャベツ 30 緑 あおな 10 緑 いりごま 1.8 黄 (す 1.4) さとう 1.4 黄 (しょうゆ(濃) 0.8) だいずいりみそしる わかめ 0.3 赤 だいず 10 赤 あぶらあげ 5 赤 たまねぎ 25 緑 だいこん 20 緑 じんじん 10 緑 ほししいたけ 0.5 緑 (みそ 9 赤) かつおだし 1.2) 626	ごはん 黄 牛乳 赤 ポトフ ぎゅうにく 50 赤 じゃがいも 45 黄 たまねぎ 40 緑 だいこん 28 緑 じんじん 20 緑 キャベツ 17 緑 (コンソメスープのもと 1.8) あがワイン 1.8 あぶら 1 黄 しょうゆ(濃) 0.17 しお 0.09 こしょう 0.02 パセリ 0.01 マカロニサラダ ツナ 5 赤 マカロニ 5 黄 コーン 12 緑 えだまめ 7 緑 (たまごなしマヨネーズ 6 黄) さとう 0.45 黄 (す 0.45) ふりかけ 1ふくら 赤 615	ごはん 黄 牛乳 赤 さわらのゆずみそやき さわら 1きれ 赤 ゆずかじゅう 0.7 緑 (みそ 3.6 赤) みりん 0.9 さとう 2 黄 ブロッコリーのわふうサラダ キャベツ 25 緑 ブロッコリー 10 緑 (わふうドレッシング 3.3) のっぺいじる あぶらあげ 6 赤 さといも 25 黄 だいこん 20 緑 じんじん 20 緑 こんにゃく 10 緑 ねぎ 3 緑 ほししいたけ 0.5 緑 れんこん 10 緑 (しょうゆ(淡) 2.6) かつおだし 1.2 (でんぷん 2 黄) 588	パン 黄 牛乳 赤 とりにくのスパイシーやき とりにく 1きれ 赤 しょうゆ(濃) 0.2 (にんにく 0.5 緑) オールスパイス 0.03 しお 0.2 こしょう 0.02 ごぼうサラダ ごぼう 15 緑 コーン 7 緑 えだまめ 7 緑 (かおりごまドレッシング 3.2 黄) クラムチャウダー あさり 20 赤 だいず 11 赤 ベーコン 5 赤 たまねぎ 45 緑 はくさい 20 緑 じんじん 15 緑 マッシュルーム 5 緑 ぎゅうにゅう 20 赤 (ポタージュのもと 7) こしょう 0.02 (コンソメスープのもと 0.1) 646	ごはん 黄 牛乳 赤 たちうおてんぷら 12 赤 揚げ油 黄 たくあんあえ たくあん 7.2 緑 キャベツ 32.5 緑 じんじん 8 緑 かつおぶし 0.4 赤 (しょうゆ(濃) 0.14) さつまいものみそしる とうふ 25 赤 たまねぎ 25 緑 さつまいも 40 黄 きのこミックス 5 緑 あおな 7 緑 (みそ 9 赤) かつおだし 1.2) 701						
23	24	25	26 恋野小バイキング	27						
ごはん 黄 牛乳 赤 じゃがぶたキムチ ぶたにく 25 赤 じゃがいも 60 黄 たまねぎ 60 緑 じんじん 20 緑 こんにゃく 20 緑 はくさいキムチ 20 緑 (しょうゆ(濃) 4.7) さとう 2.5 黄 みりん 1.5 さけ 1 かいそうサラダ ちりめんじゃこ 3.5 赤 かいそうミックス 1 赤 コーン 25 緑 いりごま 1.8 黄 (ちゅうかドレッシング 3.3 黄) うんしゅうみかんゼリー 12 黄 650	ごはん 黄 牛乳 赤 くじらのたつたあげ くじらにく 50 赤 おろししょうが 1 緑 (しょうゆ(濃) 4.4) みりん 1.5 さけ 1.5 でんぷん 6 黄 揚げ油 黄 こうやどうふのもの たおどりとうふ 8 赤 だいこん 20 緑 たまねぎ 24 緑 じんじん 15 緑 れんこん 10 緑 こんにゃく 10 緑 えだまめ 7 緑 (さとう 3 黄) しょうゆ(淡) 2.5 (みりん 2) さけ 1.5 しお 0.1 かつおだし 0.8  630	ごはん 黄 牛乳 赤 あじてりやき 1きれ 赤 にんじんしりしり ツナ 10 赤 じんじん 20 緑 すりごま 1.2 黄 レモンかじゅう 1 緑 (さとう 1 黄) しお 0.15) じゃがいものみそしる とうふ 25 赤 あぶらあげ 6 赤 じゃがいも 35 黄 たまねぎ 15 緑 はくさい 10 緑 あおな 6 緑 (みそ 9 赤) かつおだし 1.2) 591	かきパン 黄 牛乳 赤 こめこしろみざかなフライタルタルソース 赤 揚げ油 黄 たまごなしタルタルソース 12 黄 ゆでやさい キャベツ 30 緑 コーン 10 緑 えだまめ 10 緑 (※ゆでやさいにもタルタルソースをかけていただきます) とうにゅうスープ ぶたにく 10 赤 あさり 10 赤 じゃがいも 30 黄 たまねぎ 25 緑 じんじん 15 緑 マッシュルーム 5 緑 とうにゅう 20 赤 (コンソメスープのもと 2) あぶら 0.5 黄 しお 0.09 こしょう 0.02 パセリ 0.01 665	ひねどりとかきの 牛乳 赤 カレーライス くろまいごはん 黄 ひねどり 25 赤 たまねぎ 60 緑 じゃがいも 55 黄 じんじん 22 緑 かき 10 緑 マッシュルーム 5 緑 にんにく 0.5 緑 おろししょうが 0.5 緑 (こめカレーパウチ 12) ケチャップ 2 赤ワイン 1.5 ウスターソース 1 あぶら 1 黄 カレーこ 0.1 こしょう 0.1 じゃこサラダ ちりめんじゃこ 5 赤 だいこん 30 緑 きゅうり 10 緑 (す 2.2) さとう 1.6 黄 (しょうゆ(淡) 1.6) ぎまあぶら 0.5 黄 624						
30	31	<p>こんげつ 今月のよてい 10日…げんきっ子こんだて こんげつ 今日のテーマは しょうがつ 「お正月のこんだて」です。 24~30日は がっこうきゅうしよくしゅうかん 学校給食週間です。 24日のくじらは和歌山県から いただきます。</p>			<p>はしもとし 橋本市でとれる こんげつ 今月のやさい はくさい、キャベツ、だいこん、 きんときじんじん、じんじん、 こまつな、ほうれんそう、ねぎ、 マッシュルームを取り入れる よてい 予定です。こまつな みずな ※青菜は、小松菜、水菜、 ほうれん草のいずれか しょう を使用します。 </p>			<p>☆献立表の数量は、小学校 中学年の1人当りの分量 で単位はgです。 ☆小学校低学年は中学年の 分量の10%減 ☆小学校高学年は中学年の 分量の10%増 ☆中学生は小学校中学年の 分量の20%増  給食センター ホームページ http://www.city.hashimoto.lg.jp/guide/kyoikuinkai/gakkokuyusyoku/index.html</p>		
30	31	<p>ごはんと牛乳赤 しろみざかなのごまじょうゆ しろみざかな 1きれ 赤 でんぷん 1.3 黄 揚げ油 黄 いりごま 0.6 黄 (しょうゆ(濃) 2 赤) さとう 1.4 黄) しそひじきあえ はくさい 24 緑 もやし 11 緑 あおな 10 緑 しそひじき 5 赤 あつあげいりみそしる あつあげ 30 赤 わかめ 0.3 赤 さつまいも 35 黄 たまねぎ 30 緑 じんじん 10 緑 きのこミックス 6 緑 (みそ 9 赤) かつおだし 1.2) 648</p>			<p>ごはんと牛乳赤 ぎゅうにくとあつあげのみそに あつあげ 70 赤 ぎゅうにく 30 赤 たまねぎ 30 緑 じんじん 15 緑 ごぼう 10 緑 えだまめ 7 緑 ほししいたけ 0.5 緑 (みそ 5 赤) さとう 3 黄 (しょうゆ(淡) 1) あぶら 0.5 黄) ちゅうかサラダ ロースハム 5 赤 キャベツ 20 緑 だいこん 10 緑 あおな 5 緑 (しょうゆ(淡) 1.3) す 0.6 (さとう 0.6 黄) ぎまあぶら 0.2 黄) たこやき 12 黄 661</p>					

謹賀新年



新年を迎えました。冬休み中に生活リズムが乱れてしまった人はいませんか？寒くて起きるのがつらい時期ですが、早寝・早起きをし、朝ごはんを食べて元気に登校しましょう。



冬の野菜は甘い!?

冬が旬の野菜は、寒さで凍らないよう、細胞に「糖」を蓄えるため、甘く感じます。また、雪がたくさん降る地域では、「越冬野菜」といって、秋に収穫する野菜をそのまま埋めておき、雪の中で保存する方法があります。寒さで野菜の甘味やうま味が増して、よりおいしくなるそうです。冬ならではの野菜の甘味、ぜひ味わってみてください。

今年はずさぎ年



三色栄養

黄

熱や力のもとになる食品
(こく類・いも・あぶら・さとう)

赤

からだをつくる食品
(肉・乳・卵・魚・豆・海そう)

緑

からだの調子をととのえる食品
(やさい・くだもの・きのこ)

☆材料購入の都合により
献立を変更することが
あります。



ノロウイルスによる食中毒について知ろう!

しょくちゅう どく

し

ウイルスの性質をよく知って対策を!

寒い時期、流行に気がつけたいのがノロウイルスです。手指や食べ物に付着し、口から体内に入ることによって感染が起きます。症状は軽い場合が多いのですが、抵抗力の弱い子どもやお年寄り、とくに注意が必要です。

腹痛や下痢、おう吐などの症状があり、学校などでとくに感染が広がりやすいのがノロウイルス感染症の特徴です。今日はその対策についてお話しします。



よろしくお願いします。

	ウイルス	細菌
増え方	多くはある決まった生物の特定の細胞の中でしか増えることができない。	気温や湿度などの条件が整えば、食品の中で増える。
治す薬はあるの?	ノロウイルスの場合、フクチンや効果的な治療法や薬はないので予防が大切。	抗生物質などの効果的な治療法がある(例外もある)。
仲間	新型コロナウイルス、インフルエンザ、その他のウイルス	サルモネラなどの食中毒菌

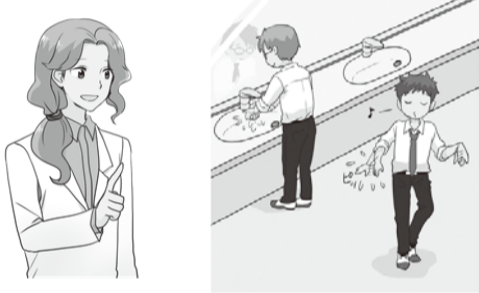
自分の力では増えることのできないウイルス。その感染症対策では、手や食べ物などを介してウイルスを体の中に入れていないように気をつけることが大切です。



トイレの後にきちんと手洗いしないと...

知らずにウイルスをまき散らしてしまう

最後は食事の前の手洗いで予防!

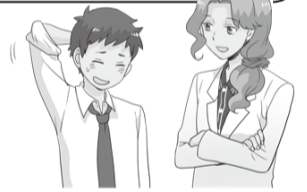


手洗いをきちんとしないと、手にはウイルスや菌が付いたままになります。その手で机やドアなどをさわったりすると、知らないうちにウイルスをまき散らしていることになります。

そこをほかの人がさわることによって、手から手へどんどんウイルスが広がってしまうのです。



万一、手に付いてしまっても、食事の前にせっけんを使っていないに手洗いすることで、ウイルスを落とすことができます。給食を毎日作ってくれる調理員さんも、仕事の前の手洗いでは、必ずつめの間や、手首からひじまでせっけんでしっかり洗っていますよ。手洗いは、簡単にできて、しかも効果の高いウイルス感染症の予防法です。みなさんも食事の前には、しっかりせっけんで手を洗いましょう。せっけんを使った手洗いは、かぜやインフルエンザの予防にも有効ですよ。



感謝して食べよう

1月24～30日は「全国学校給食週間」です

みなさんのもとに給食がとどくまでに、たくさんの方がかかわっています

○田んぼや畑、海や牧場で働く人



米や野菜を作ったり、魚をとったり、牛や豚、にわとりを育ててくれます。

○食べ物を運ぶ人



食べ物をとれた場所からみんなの町へ、また給食センターから学校まで運んでくれる運転手さん。

○お店の人



よい食材を選んで売ったり、注文に応じて朝、学校まで運んでくれます。

○給食をつくる人

献立を考える栄養教諭(学校栄養職員)の先生や、給食をつくる調理員さん。



○準備をする人

給食当番さん

