１２月こんだてひょう

２０２０年

西東京市立芝久保小学校

日	牛乳	献立名	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	ｴﾈﾙｷﾞｰ たんぱく質 脂質 食塩相当量
1 火		ごこくごはん		こめ、あかまい、くろまい、もちあわ		626 kcal
		さばのピリカラやき	さば	さとう、あぶら	しょうが、ねぎ	25.2 g
		わかめとツナのあえもの	わかめ、ツナ	さとう、ごまあぶら	だいこん、きゅうり、たまねぎ	23.7 g
		みそしる（だいこん・じゃがいも）	みそ	じゃがいも	だいこん、にんじん、しめじ、ねぎ	2.6 g
2 水		ごもくタンメン	ぶたにく、えび、なると、うずらたまご	ちゅうかめん、あぶら	にんにく、しょうが、はくさい、たけのこ、にんじん、もやし、ねぎ、さやいんげん	595 kcal
		はるまき	ぶたにく	はるまきのかわ、はるさめ、でんぷん、あぶら、さとう、あげあぶら	にら、にんじん、もやし	23.2 g
		キャベツのちゅうかづけ		さとう、ごまあぶら、しろごま	キャベツ、とうがらし	21.9 g
		豚肉・えび・うずらの卵・野菜など、具だくさんのラーメンです。春巻は、給食室でひとつずつ手包みしています。				2.7 g
3 木		ひじきごはん	ひじき、とりにく、あぶらあげ、だいず	こめ、あぶら、さとう	にんじん	557 kcal
		いかのこうみやき	いか、みそ		しょうが、にんにく、ねぎ	29.9 g
		ごまあえ		ごま、さとう	キャベツ、もやし、にんじん	15.5 g
		さわにわん	ぶたにく		だいこん、にんじん、ほししいたけ、ごぼう、こねぎ	2.6 g
4 金		カレーライス	ぶたにく	こめ、じゃがいも、あぶら、バター、こむぎこ	にんにく、しょうが、たまねぎ、にんじん、さやいんげん、セロリー、ケチャップ	718 kcal
		ビーンズサラダ	だいず	あぶら、さとう	だいこん、きゅうり、にんじん、あかピーマン、ホールコーン	23.3 g
		おかしなめだまやき	カルピス、かんてん		ももかんづめ	17.7 g
		卵でつくった目玉焼きとそっくりですが…食べてびっくり、ほんのり甘いデザートです。黄身は黄桃、白身はカルピスゼリーで作ります。				2.1 g
7 月		げんまいごはん		こめ、げんまい		635 kcal
		ちゅうかにくじゃが	とりにく	じゃがいも、しらたき、あぶら、さとう、ごまあぶら	しょうが、にんにく、にんじん、たまねぎ、チンゲンサイ、きくらげ	21.6 g
		はるさめスープ	ベーコン	はるさめ、あぶら、でんぷん、ごまあぶら	しょうが、たまねぎ、にんじん、こまつな	17.6 g
		りんご			りんご	2.4 g
8 火		きんぴらごはん	ぶたにく、みそ	こめ、さとう、あぶら	ごぼう、にんじん、さやいんげん	563 kcal
		やきほっけ	ほっけ			29.8 g
		キャベツのおかかあえ	おかかけずり	さとう	キャベツ、きゅうり、にんじん	16.5 g
		すりごまみそしる	あぶらあげ、もめんどうふ、やきちくわ、みそ	しろごま	しめじ、えのきたけ、こまつな	2.0 g
9 水		ガーリックトースト		しょくパン、バター	にんにく、パセリ	605 kcal
		シーフードサラダ	いか、えび	さとう、あぶら	キャベツ、きゅうり、にんじん、赤ピーマン、たまねぎ、パセリ	24.6 g
		ボルシチ	ぶたにく	じゃがいも、あぶら	にんにく、たまねぎ、セロリー、にんじん、ビーツ、キャベツ、トマト、ケチャップ、パセリ	24.3 g
		ボルシチは、ロシアの代表的な家庭料理で、豚肉と野菜を煮込んで作ります。ビーツの入った赤色のスープです。				3.1 g
10 木		とりごぼうピラフ	とりにく	こめ、バター、あぶら	たまねぎ、マッシュルーム、ごぼう、にんじん、さやいんげん	567 kcal
		じゃこサラダ	ちりめんじゃこ	さとう、あぶら	だいこん、にんじん、きゅうり、キャベツ	20.4 g
		キャベツのチャウダー	ベーコン、ぎゅうにゅう	バター、こむぎこ	キャベツ、こまつな、かぶ、たまねぎ、にんじん	19.2 g
						2.8 g
11 金		ごはん		こめ		643 kcal
		おろしハンバーグ	ぶたにく、とうふ、ぎゅうにゅう、たまご	パンこ、あぶら、さとう	たまねぎ、にんじん,だいこん	27.6 g
		やさいのいそあえ	のり	さとう	こまつな、にんじん、もやし	19.7 g
		のっぺいじる	とりにく、ちくわ、なまあげ	でんぷん、さといも、こんにゃく	にんじん、だいこん、ごぼう、ねぎ	2.2 g
14 月		マーボーどん	ぶたにく、とうふ、みそ	こめ、あぶら、ごまあぶら、さとう、でんぷん	しょうが、にんにく、ねぎ、ほししいたけ、たけのこ、にんじん	660 kcal
		はくさいのちゅうかサラダ		はるさめ、さとう、ごまあぶら、ごま	はくさい、きゅうり、にんじん	28.3 g
		たまごとわかめのスープ	たまご、わかめ	あぶら、でんぷん	たまねぎ、にんじん、こまつな	20.8 g
						3.0 g
15 火		チキンライス	とりにく	こめ、あぶら、バター	たまねぎ、にんじん、ピーマン、マッシュルーム、グリーンピース、ケチャップ	607 kcal
		フレークサラダ		さとう、あぶら、コーンフレーク	キャベツ、きゅうり、にんじん、ピーマン	22.6 g
		ＡＢＣスープ	ベーコン	じゃがいも、マカロニ、バター	にんじん、たまねぎ、こまつな	18.7 g
		ＡＢＣスープは、アルファベット型のマカロニが入ったスープです。シンプルなスープですが、人気があります。				2.7 g
16 水		はちみつレモントースト		しょくパン、はちみつ、バター	レモン	675 kcal
		コールスローサラダ	ロースハム	マヨネーズ、あぶら	キャベツ、にんじん、コーン	25.7 g
		ポークビーンズ	だいず、ぶたにく	じゃがいも、あぶら、バター、こむぎこ	たまねぎ、にんじん、ケチャップ	29.1 g
		はちみつレモントーストは、食パンに、はちみつ・レモン果汁・バターを混ぜ合わせたペーストを塗り、オーブンで焼きます。				2.9 g

17木	ミルク	ばらてんどん	えび	こめ、こむぎこ、でんぷん、あげあぶら、さとう	まいたけ、さやえんどう	571 kcal
		やさいのそくせきづけ	ちりめんじゃこ		かぶ、キャベツ、きゅうり、だいこん、にんじん	22.1 g
		こんさいじる	ぶたにく、みそ	さといも	だいこん、にんじん、ごぼう、ねぎ	16.1 g
		ばら天丼は、サクサクに揚げた小えびとまいたけの天ぷらをご飯に混ぜます。甘辛のタレが、おいしいです。				2.8 g
18金	ミルク	ごはん		こめ		632 kcal
		ぶりのてりやき	ぶり	さとう、あぶら		28.3 g
		きりぼしだいこんのいりに	あぶらあげ	さとう	きりぼしだいこん、にんじん、こまつな	19.5 g
		いなかじる	とりにく、もめんどうふ、みそ	さといも、こんにゃく	にんじん、ごぼう、しめじ、ねぎ	2.3 g
21月	ミルク	かぼちゃほうとう	ぶたにく、なると、あぶらあげ、みそ	ほうとう、あぶら、でんぷん	にんじん、だいこん、かぼちゃ、しいたけ、ねぎ、こまつな	572 kcal
		はたはたのてんぷら	はたはた、たまご	こむぎこ、でんぷん、あげあぶら		28.3 g
		こまつなともやしのあえもの		さとう	こまつな,もやし,にんじん	21.8 g
		冬至の献立です。太めのほうとう麺に、かぼちゃの甘みのある味噌仕立ての汁を　からめます。				3.0 g
22火	ミルク	ごはん		こめ		700 kcal
		すきやきに	ぶたにく、やきどうふ	しらたき、あぶら、さとう	にんじん、ねぎ、はくさい、ほししいたけ	30.7 g
		ひっつみ	とりにく、あぶらあげ	しらたまこ、こむぎこ	だいこん、にんじん、えのきたけ、ねぎ	18.3 g
		みかん			みかん	2.0 g
23水	ミルク	たかなごはん	ぶたにく、しらす	こめ、さとう、あぶら	たかな	552 kcal
		はくさいのおひたし	おかかけずり		はくさい、ほうれんそう、にんじん	25.3 g
		おでん	あげボール、こんぶ、やきちくわ、はんぺん、つみれ、うずらたまご	じゃがいも、こんにゃく、さとう	にんじん、だいこん	13.9 g
		寒くなると食べたくなる「おでん」。給食では、小さく切って食べやすく作ります。朝からじっくり煮込み、だしの味をゆっくり染み込ませていきます。				2.8 g
24木	乳酸菌飲料	ジョア	ジョア（プレーン）			693 kcal
		とりにくのホワイトスパゲッティ	とりにく、ぎゅうにゅう、こなチーズ、なまクリーム	スパゲッティ、あぶら、こむぎこ、バター	にんにく、にんじん、たまねぎ、マッシュルーム、ブロッコリー	25.4 g
		ノエルサラダ	とうにゅう	さとう、マヨネーズ	ブロッコリー、ミニトマト、コーン、キャベツ	25.8 g
		おたのしみデザート	クリーム	さとう、ミルクチョコレート、チョコレート		1.3 g
		メリークリスマス　デザートは給食室で手作りします！！何が出るかは、当日まで、お楽しみに				

※食材料の購入の都合により、献立を変更する場合があります。

今月の地場野菜

○小林農園
・だいこん
・かぶ

○田倉農園
・にんじん　・ほうれんそう
・キャベツ　・はくさい
・こまつな　・かぶ

◇給食費について◇

12月の引き落としは、１２/１０（木）になります。
手数料の１０円と合わせて、前日までに入金をお願いします。

１・２年生　：　４，３７０円
３・４年生　：　４，６４０円
５・６年生　：　４，９００円

＊今月の再振替日は、事務手続きの都合により、12/21（月）となります。
期日までの入金に、ご協力をお願いいたします。

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・増やさない・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ので、「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。

感染すると、どうなるの？

感染してから症状が出るまでは24～48時間。ヒトの腸管で増殖し、嘔吐、下痢、腹痛、微熱（37℃台）などを起こします。多くの場合は軽症で、感染しても症状が出ない場合もあります。健康な人は1～2日程度で回復しますが、子どもやお年寄りでは重症化することがあるので、注意が必要です。

感染したら、どうすればよいの？

今のところ、ノロウイルスに対するワクチンや抗ウイルス剤はありません。脱水症状を起こさないよう、経口補水液などで水分補給をしっかり行うことが大切です。市販の下痢止め薬は回復を遅らせることがあるので、使用しないほうがよいでしょう。

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。

「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。

「付けない」

○調理や食事の前には、せっけんを使い、洗い残し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。

「やっつける」

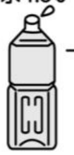
○加熱が必要な食品は、中心部までしっかりと加熱する。
○器具類は洗剤などで十分洗浄し、85℃以上の熱湯に1分以上つけるか、塩素消毒液に浸して消毒する。

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。
○なるべく使用直前に作る。
　保管する場合は、「消毒液」と明記する。
○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。

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



水1.5ℓ …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