



12月の献立表

日	曜	主食	牛乳	おかず デザート	赤の仲間 血や肉のもとになる	黄の仲間・ 熱や力の元になる	緑の仲間・ 体の調子を整える	エネルギー(Kcal)	
								たんぱく質(g)	
1	木	ごま坦々麺		ポテトと豆の春巻き 切干し大根の中華サラダ	牛乳、豚肉、味噌、大豆 ツナ、ちりめんじゃこ	中華めん、油、ごま でんぷん、じゃが芋 春巻の皮、砂糖	しょうが、にんにく、にんじん、 もやし、筍、キャベツ、長ねぎ、 チンゲンサイ、玉ねぎ、ピーマ ン、切干大根、小松菜	826	32.4
2	金	麦ごはん (のりしらす)		ぎせいどうふ 浅づけ 芋の子汁	牛乳、のり、しらす干し たまご、豆腐、鶏肉 油揚げ	米、麦、砂糖、油 里芋	しょうが、にんじん、椎茸、長ね ぎ、かぶ、キャベツ、大根	791	36.4
5	月	給食はありません。(三者面談)							
6	火	給食はありません。(三者面談)							
7	水	給食はありません。(三者面談)							
8	木	給食はありません。(三者面談)							
9	金	給食はありません。(三者面談)							
12	月	ハヤシライス		大コーンサラダ 果物	牛乳、豚肉、生クリーム	米、麦、油、じゃが芋 小麦粉、バター、砂糖	しょうが、にんにく、玉ねぎ、に んじん、マッシュルーム、セロ リー、トマト、大根、キャベツ、 とうもろこし、果物	852	22.5
13	火	菜めし		たららの南蛮漬け ゆで野菜の味噌だれ和え のっぺい汁	牛乳、鱈、味噌、鶏肉 豆腐、油揚げ	米、麦、油、でんぷん 砂糖、ごま、里芋	小松菜、玉ねぎ、にんじん、黄パ プリカ、キャベツ、もやし、ごぼ う、大根、長ねぎ	796	34.2
14	水	きなこ揚げパン		豆腐団子のスープ ブロッコリーのサラダ 果物	牛乳、きな粉、鶏肉 豆腐	パン、油、砂糖 でんぷん、春雨	しょうが、にんじん、小松菜、白 菜、椎茸、長ねぎ、ブロッコ リー、キャベツ、とうもろこし、 果物	735	29.0
15	木	タイ料理：鶏肉のあんかけごはん カオナーガイ		ヤムウンセン フルーツポンチ	牛乳、鶏肉、生揚げ えび、豚肉	米、麦、油、砂糖 でんぷん、春雨	筍、椎茸、小ねぎ、にんじん、 きゅうり、玉ねぎ、きくらげ、に んにく、レモン、みかん、りん ご、パイナップル	784	28.8
16	金	ほうれんそうの カレーライス		手作り福神漬け 果物	乳飲料、鶏肉、チーズ 昆布	米、麦、じゃが芋 小麦粉、バター、油 砂糖	しょうが、にんにく、にんじん、 玉ねぎ、ほうれん草、大根、な す、れんこん、椎茸、果物	812	20.7
19	月	ほうとう		ゆず香和え 五平餅	牛乳、豚肉、油揚げ 味噌	うどん、油、砂糖 米、くるみ、ごま	かぼちゃ、大根、にんじん、ごぼ う、しめじ、長ねぎ、白菜、小松 菜、ゆず	750	29.9
20	火	麦ごはん		魚と根菜の甘酢あんかけ 豆腐と卵のスープ 果物	牛乳、メルルーサ、鶏肉 豆腐、たまご	米、麦、でんぷん じゃが芋、油、砂糖	しょうが、れんこん、ごぼう、に んじん、玉ねぎ、椎茸、小松菜、 長ねぎ、果物	868	32.0
21	水	デニッシュパン		フライドチキン ツナサラダ お星さまのミネストローネ 秘密のデザート	牛乳、鶏肉、ツナ、ベーコン いんげん豆、アイスクリーム	パン、でんぷん、油 砂糖、マカロニ	しょうが、にんにく、水菜、きゅ うり、大根、にんじん、玉ねぎ、 キャベツ、セロリー、トマト	823	34.4
22	木	給食はありません。お弁当を持ってきてください。(終業式)							

- ※ 食材の都合により献立を変更する場合があります。
- ※ 食材は果物以外すべて加熱しています。
- ※ 給食当番はマスクを持ってきましょう。



エプロンセットは、21日の給食当番の生徒が家に持ち帰り、洗濯をして、3学期に忘れずに持ってきてください。ご協力よろしくお願いします。



♪読んでみよう

図書室に「10代スポーツ選手の栄養と食事」という本が入りました。勝てる体をつくるための料理本で、北京オリンピックで全日本男子バレーボールチームの栄養サポートに携わった川端理香さん監修の1冊です。本の中で、「スポーツ選手は成長期のころにどんなものを食べていたのか?・・・共通の食べ物というのは、みな牛乳で、毎日欠かさずに飲んでた」と述べられています。

また骨を強化するために牛乳は欠かせない食材のひとつだと述べられています。おすすめの1冊です。是非、図書室で読んでみてください。



12月給食だより

早いもので、今年も残すところあとひと月となりました。今月21日は「冬至」といって、1年のうちで最も太陽が出ている時間が短い日、つまり昼が短く、夜が長い1日です。この日に、かぼちゃを食べて、ゆず湯に漬かると風邪をひかないといわれています。かぼちゃは、鼻やのどなどの粘膜を健康に保つビタミンAが豊富で、風邪予防にぴったりです。ゆずは、疲労回復効果のあるクエン酸や、皮膚や血管を丈夫にし、美肌効果のあるビタミンCを多く含みます。お風呂だけでなく、食事にもぜひ取り入れたいですね。



冬至に「ん」のつく食べ物を食べると幸運になるといいうい伝えもあります



♪セレクト給食を実施しました
11月2日水曜日にセレクト給食を実施しました。事前に全生徒からアンケートを取り、当日は各クラスに希望したチキンやフィッシュが届きました。給食の時には住吉小学校の栄養士の杉浦先生が来校され、生徒たちの配膳の様子や喫食の様子を見学されました。限られた時間ですべてのクラスの見学はできませんでしたが、半年ぶりに会った住吉小学校出身の1年生たちは恥ずかしそうにしていたりとほのぼのとした時間でした。また背が高くなり大きく成長した2年生には杉浦先生も驚いた様子でした。杉浦先生がまたみんなに会いに来てくれる日を楽しみにしています。今後も充実した給食が提供できるように親子給食の運営に取り組んでいきたいと思ひます。

ノロウイルスに注意!!

近年、冬に大流行している「ノロウイルス」による感染性胃腸炎や食中毒。人の手指や食品などを介して感染し、腸管内で増殖して、腹痛や下痢、嘔吐などの症状を引き起こします。健康な人なら1~2日で回復はします。ひばりが丘中学校では回復後の登校した週の給食当番はできません。ご注意ください。

感染するとどうなるの?

感染してから発症するまでは24~48時間で、主な症状は吐き気、嘔吐、下痢、腹痛です。軽い風邪のような症状の場合もあり、感染しても発症しないこともあります。

発症したら…

下痢や嘔吐がある場合は、水分と栄養の補給を十分に行い、脱水症状を起こさないように気をつけます。脱水症状がひどいときは病院へ。下痢止め薬は回復を遅らせることがあるので、使用は控えたほうがよいでしょう。

小松菜

東京都江戸川区の小松村近辺が産地の地であり、名前の由来にもなっています。白菜やキャベツと同じアブラナ科アブラナ属の野菜で、結球しない「ツツナ」の一種です。1年中栽培されていますが、本来の旬は冬で、別名「冬菜」「雪菜」「うぐいす菜」ともいいます。アクが少なく、ビタミンやカルシウム、鉄など栄養豊富で、給食にもよく登場します。主に関東地方で栽培されており、埼玉県が全国一の産地です(平成28年度)。給食では西東京市産の小松菜を使用しています。

感染を防ぐには?

- 1 手洗いの徹底**
手はせっけんを使って丁寧に洗い、十分にすすいで、清潔なタオルなどでふき取ります。調理や食事前、トイレ、オムツ交換の後には必ず行いましょう。
- 2 食品の加熱**
ノロウイルスの活性を失わせるためには、食品の中心部が85~90℃で90秒以上の加熱が必要です。カキなど二枚貝を生で食べるのは避け、調理に使った器具も洗浄・消毒を徹底してください。
- 3 塩素消毒**
感染源の便や吐物には大量のウイルスが存在するので、適切に処理し、感染を防ぐことが肝心です。床などに飛び散った吐物を処理するときは、使い捨てのガウン(エプロン)、マスク、手袋を着用し、①ペーパータオルなどで静かにふき取り、②200ppmの次亜塩素酸ナトリウム液で濡すようにふき取り、水びきります。③ふき取りに使用したペーパータオルなどはビニール袋に入れて、1,000ppmの次亜塩素酸ナトリウム液を浸るように入れて密閉し、洗濯する。

●次亜塩素酸ナトリウム液は、家庭用の塩素系漂白剤で代用できます。
塩素濃度約5%の漂白剤10mlを水道水500mlで希釈すると、約1,000ppm(0.1%濃度)になります。200ppmは、それをさらに5倍に希釈します。

★学校給食用の飲用牛乳放射性物質について
学校給食用の飲用牛乳については、東京学乳協議会による放射性物質検査が定期的に行われています。10月17日に検査が行われた協同乳業千工業工場(都指定工場)の飲用牛乳には、放射性セシウムは検出されませんでした。この結果は東京都学校給食会のHPでも閲覧できます。

★調理前食材放射性物質検査について
西東京市では、消費者庁から貸与された放射性物質検査機器による市内中学校等の給食食材放射性物質検査を実施しています。調理校である住吉小学校は11月4日(金)に実施しました。検査結果は、検査を実施した食材(にんじん・はくせい・長ねぎ・みかん)について、セシウム134、セシウム137は不検出でした。なお、検査結果については、市のホームページでも公表されていますのでご覧ください。

《11月給食食材の主な産地》

北海道	玉ねぎ、にんじん、じゃがいも	埼玉	きゅうり	鳥取	たまご
青森	ごぼう、にんにく、りんご	茨城	ピーマン、白菜	愛媛	レモン
山形	いんげん、パプリカ	西東京市	生きくらげ、フロッコリー、かぼちゃ	高知	しょうが
群馬	きゃべつ		きゃべつ、里芋、長ねぎ、小松菜、大根、セロリー、	熊本	みかん
岩手	鶏肉	長野	しめじ、りんご、きゃべつ	南アフリカ	メルルーサ
新潟	米、長ねぎ	山梨	こんにゃく	千葉、群馬、北海道	牛乳