

令和2年12月学校給食献立表



日曜	こんだてめい 献立名	あか おもに体をつくる食品		みどり おもに体の調子を整える食品		せいおもにエネルギーになる食品		メッセージ	エネルギー(kcal) たんぱく質(g)
		肉・魚・卵 豆・豆製品	牛乳・乳製品 小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜 果物・きのこ	米・パン・めん いも・さとう	油脂 種実類		
1 火	むぎごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			むぎごはん		ふゆやさいは さむいせつにつ こおってしまわないように と うぶんをたくわえているため、 あまみが つよく なっていま す。	513 18.3
	ふゆやさいのカレー	ぶたにく	チーズ だっしふんにゅう	にんじん	だいこん、たまねぎ はくさい	カレーウ			
	じゃがいもとコーンの マヨネーズいため	まぐろあぶらづけ			たまねぎ、とうもろこし	じゃがいも	ノンエッグ マヨネーズ		
	ファイバーゼリーのフルーツあえ				みかん、パイナップル	ファイバーゼリー			
2 水	ロウカットげんまいごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			ロウカット げんまいごはん		はくさいマーボーは マーボー どうふに はくさいをいれて アレンジした こんだてで す。ふゆにおいしい はくさい をたくさん たべてもらえる ように かんがえました。	531 20.8
	はくさいマーボー	ぶたにく、とうふ あかみそ		にんじん はねぎ	はくさい、たけのこ しろねぎ、きくらげ にんにく、しょうが	さとう、でんぶん			
	あげえびしゅうまい(2こ)	えび、たら			たまねぎ	こむぎこ	なたねあぶら		
	きゅうりのナムル		のり		きゅうり		ごま、ごまあぶら		
3 木	こがたロールパン ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こがたロールパン		わかめなどの かいそうには しょくもつせんいが おおく ふくまれています。おなかの ちょうしを ととのえる はた らきがあります。	543 20.8
	イタリアンスパゲティ	ソーセージ		にんじん、トマト	キャベツ、たまねぎ	スパゲティ			
	オムレツ	たまご							
	かいそうサラダ		わかめ、こんぶ あかすぎのり ふのり		きゅうり とうもろこし		ドレッシング		
4 金	ごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			ごはん		さつまいもは やせてあれた とちでも そだつ つよい しょ くぶつです。たべているの は、「ね」が ふとくなった ぶぶんです。	543 17.3
	なまあげとだいごんの オイスターソースに	なまあげ とりにく		にんじん チンゲンサイ	だいこん、きくらげ	さとう、でんぶん	こめあぶら		
	さつまいものあめに					さつまいも	なたねあぶら		
	ちゅうかふうもやしサラダ		くきわかめ		もやし、とうもろこし				
7 月	わかめごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう わかめ			ごはん		きょうのコロッケには あいち けんで つくられた れんこん やほうれんそう、にんじん、 たまねぎが つかわれていま す。あいちのやさいを ぜひ あじわって たべてください。	519 18.9
	こうやどうふのいりに	こうやどうふ とりにく、ほんべん		にんじん チンゲンサイ ほうれんそう にんじん	だいこん こんにやく れんこん、たまねぎ	さとう	じゃがいも パンこ、こむぎこ		
	あいちけんさんやさいいりコロッケ				キャベツ、もやし	じゃがいも パンこ、こむぎこ	なたねあぶら		
	のりずあえ		のり			さとう			
8 火	ごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			ごはん		ほっかいどうの いしかりが わでは さけが とれ、さけを つかった いしかりなべがあ ります。いしかりなべを ア レンジして いしかりじるにし ました。	505 23.7
	いしかりじる	さけ、とうふ ミックスみそ		にんじん はねぎ	だいこん、ごぼう しろねぎ	じゃがいも			
	れんこんハンバーグの てりやきソースかけ	ぶたにく、とりにく ぎゅうにく			たまねぎ、れんこん	さとう、でんぶん パンこ			
	はくさいとこまつなのおひたし			こまつな	はくさい	さとう			
9 水	ソフトめん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			ソフトめん		レモンサラダは レモンをつ かった てづくりの ドレッシ ングで ゆでたやさいをあえて いきます。レモンにはつかれと る こうかのある クエンさん が ふくまれています。	574 21.8
	だいちりミートソース	ぶたにく、だいず	だっしふんにゅう	にんじん	たまねぎ、グリーンピース	じゃがいも、さとう	ハヤシルウ		
	レモンサラダ			にんじん	キャベツ、きゅうり とうもろこし レモンかじゅう	さとう	オリーブオイル		
	りんごミニゼリー						ゼリー		
10 木	ごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			ごはん		みかんのなはなは しろくて ちいさいはなが さきます。み はかわがうすく たねがない ので とてもたべやすい ふゆ のくだものです。	511 18.7
	ぶたにくとやさいのほそぎりいため	ぶたにく		にんじん ピーマン	はくさい、たけのこ きくらげ、しょうが にんにく	さとう、でんぶん	ごまあぶら		
	こめこししゃもフライの こみソースかけ		ししゃも	はねぎ	しろねぎ レモンかじゅう	さとう、こめこ	なたねあぶら		
	みかん				みかん				
11 金	スライスパン ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			スライスパン		あきから ふゆにかけて と れる キャベツは はが すこ しかたく しっかりと まい ているので にこみりょうり や いためものに むいていま す。	568 24.5
	キャベツのツナに	まぐろあぶらづけ		にんじん	キャベツ、たまねぎ	じゃがいも			
	やきソーセージ	ソーセージ							
	ひじきサラダ		ひじき		えだまめ、とうもろこし		ドレッシング		
14 月	ごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			ごはん		ハヤシルウの もとになった といわれている りょうりは ハ ッシュビーフという イギリス りょうりといわれています。 ごはんに ハヤシルウを かけ てたべましょう。	526 17.4
	ハヤシルウ	ぶたにく	だっしふんにゅう	にんじん	たまねぎ、グリーンピース	じゃがいも	ハヤシルウ		
	ブロッコリーとコーンのサラダ			ブロッコリー	とうもろこし		ノンエッグマヨネーズ		
	たくじょうノンエッグマヨネーズ がまごおりみかんゼリー						ゼリー		
15 火	ごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			ごはん		ねぎは おおきくわけて、し ろいぶぶんがおおい ねぶか ねぎ(しろねぎ)と みどりい ろのぶぶんがおおい はねぎ (あおねぎ)があります。	507 19.7
	にくじゃが	ぶたにく		にんじん さやいんげん はねぎ	こんにやく、たまねぎ しろねぎ	じゃがいも さとう			
	ねぎいりたまごやき	たまご			はくさい、きゅうり なめたけ				
	はくさいのなめたけあえ								

日曜	こん だて めい 献 立 名	あか おもに体をつくる食品		あだり おもに体の調子を整える食品		あいら おもにエネルギーになる食品		メッセージ	エネルギー(kcal) たんぱく質(g)
		にく さかな たまご 肉・魚・卵 まめ せいひん 豆・豆製品	ちゅうにゅう にゅうせいひん 牛乳・乳製品 こさかな かいじょう 小魚・海藻	うよくおうしよく やさい 緑黄色野菜	た やさい その他の野菜 くだもの 果物・きのこ	こめ パン・めん 米・パン・めん いも・さとう	ゆし 油脂 しじつらい 種実類		
16	水	むぎごはん	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			むぎごはん	しそは かおりがある こうみやさいです。あかじそとあおじそがあり、「は」だけでなく「め」や「ほ」、「み」もたべることができます。	469 19.2
	あさりのみそしる	あさり、とうふ あかみそ	わかめ	にんじん	はくさい、ごぼう				
	ぎゅうどんのぐ	ぎゅうにく			たまねぎ、こんにやく	さとう			
	しそきゅうり			あかじそ	きゅうり				
	むらさきいもチップス					むらさきいもチップス			
17	木	サンドイッチパンズパン	ぎゅうにゅう				サンドイッチパンズパン	サンドイッチパンズパンにしろみぎかなフライとみどりキャベツにマヨネーズをかけてはさんでたべましょう。	510 22.5
	にくだんごやさいのスープ	とりにくだんご		にんじん チンゲンサイ	たまねぎ		じゃがいも		
	しろみぎかなフライ	たら			キャベツ、きゅうり		パンこ、こむぎこ なたねあぶら		
	みどりキャベツ						ノンエッグマヨネーズ		
	たくじょうノンエッグマヨネーズ								
18	金	ごはん	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			ごはん	たらは ふゆが しゆんのさかなです。クセのないあじがとくちゅうで、いろいろなりょうりにつかわれます。	525 24.3
	のっぺいじる	とりにく		にんじん はねぎ	だいこん、しろねぎ こんにやく、ごぼう		でんぶん		
	たらのぎんがみやき	たら、みそ					さとう		
	はくさいとキャベツのそくせきづけ		しおこんぶ	にんじん	はくさい、キャベツ		ごま		
	あさりごヨーグルト		ヨーグルト						
21	月	ごはん	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			ごはん	きょうは「とうじ」といって1ねんでいちばんひらがみじかいひです。かぼちゃをたべてけんこうなからだになるようにいのるふうしゅうがあります。	512 21.2
	ぶたじる	ぶたにく、あぶらあげ あかみそ	わかめ	にんじん はねぎ	だいこん、しろねぎ		さといも		
	しそひじきはんぺん	さかなすりみ	ひじき	しそ、にんじん	キャベツ				
	かぼちゃのにつけ			かぼちゃ			さとう		
	かたぬきチーズ		チーズ						
22	火	ごはん	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			ごはん	きょうのきゅうしよくはクリスマスこんだてです。カラフルピラフのぐはごはんにまぜてたべましょう。スープのなかにほしがたのライスマカロニがはいっています。さがしてみてね。	608 21.7
	トマトスープ	ソーセージ		チンゲンサイ トマト	キャベツ ローストオニオン		ライスマカロニ		
	チキンのフルーツソースかけ	とりにく			みかんかじゅう		でんぶん なたねあぶら		
	カラフルピラフのぐ	まぐろあぶらづけ		あかパブリカ	とうもろこし グリーンピース				
	おたのしみ						おたのしみ		

摂取基準：エネルギー(kcal) 514
たんぱく質(%) 13-20

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。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が、「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。

ノロウイルス食中毒予防の4原則

「付けない」	「やっつける」	「持ち込まない」	「広げない」
<ul style="list-style-type: none"> 調理や食事の前には、せっけんを使い、丁寧に洗う。 手を洗う時は、指輪や腕時計などをはずしておく。 	<ul style="list-style-type: none"> 器具類は洗剤を使って洗い、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。 食品の中心部までしっかりと加熱する。  <p>85~90℃まで加熱する。</p>	<ul style="list-style-type: none"> 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。 	<ul style="list-style-type: none"> 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。 

おしらせ
材料は都合によりかわることがあります。
は、かみかみメニューです。
◎は、新献立です。お楽しみに。
⊗は、業者直送です。容器は園で処理してください。
まいつき19には「しよくいくのひ~おうちでごはんのひ~」です。

こんげつきのきゅうしよくにとうじょうする「あんじょうし」と「となりのし」でとれるたべもの

 こめ	 にんじん	 だいこん
 きゅうり	 ブロッコリー	 チンゲンサイ
 こまつな	 はくさい	

