



2020 年

12月分献立予定表

上板町学校給食センター ホームページ

<https://www.townkamiita.jp/soshiki/kyouiku/gakkokuyusokucenter/>



こ ん だ て め い		ざ い り ょ う め い							栄養価 (小 学 校 3・4 年 生)		
		あか	おもに体をつくるものになる		みどり	おもに体の調子を整えるものになる		きいろ			おもにエネルギーのもとになる
日	曜 日	主 食 ・ お か ず ・ 牛 乳	魚・肉・たまご・ 豆・豆製品など	牛乳・乳製品・ 小魚・海そう など	色 の こ い 野 菜	そ の 他 の 野 菜 ・ 果 物		こく類・いも類・ さとう・菓子	油 類	エネ ルギ ー kcal	たん 白 質 g
1	火	ごはん 牛乳 八宝菜 焼ききょうざ(2こ) 海そうサラダ	ふた肉 うずらたまご 焼ききょうざ	牛乳 海そう	にんじん チンゲン菜	にんにく しょうが はくさい たまねぎ たけのこ 干しいたけ		米 さとう でんぶん		666	25.7
2	水	コッペパン 牛乳 ミートソース入りオムレツ イタリアンサラダ ポテトスープ チョコ大豆クリーム	ミートソース入りオムレツ ベーコン	牛乳		きゅうり キャベツ コーン たまねぎ		パン じゃがいも チョコ大豆クリーム	イタリアンドレッシング	664	22.7
3	木	小型シュガーパン 牛乳 スープパグティ えだまめサラダ	ベーコン とり肉	牛乳 牛乳 生クリーム	にんじん ほうれんそう にんじん	たまねぎ しめじ えだまめ きゅうり キャベツ		パン さとう スパゲティ	ごまドレッシング(ごま)	663	24.1
4	金	ごはん 牛乳 ちくわのいそべあげ(幼・小・中・2) そくせきづけ ちくせんに プリン	ちくわ とり肉 さつまあげ プリン	牛乳 青のり こんぶ		キャベツ きゅうり ごぼう れんこん たけのこ こんにゃく		米 天ぷらこ さとう	油	701	22.7
7	月	ごはん 牛乳 魚のみそマヨネーズ焼き コーンあえ ちゅうかスープ のりふりかけ	ます みそ 肉だんご	牛乳 わかめ	パセリ 小松菜 にんじん チンゲン菜	たまねぎ キャベツ にんじん コーン たまねぎ 干しいたけ えのきたけ		米 さとう	ノンエッグマヨネーズ	664	27.0
8	火	ごはん 牛乳 チャアシャンどうふ れんこん入り肉しゅうまい(幼・小・2 中・3) 切り干し大根のちゅうかあえ	ふた肉 大豆 あつあげ みそ れんこん入り肉しゅうまい	牛乳	ねぎ にんじん にんじん	にんにく たまねぎ しめじ たけのこ グリンピース 切り干しだいこん きゅうり キャベツ		米 さとう でんぶん		670	24.8
9	水	コッペパン 牛乳 ハムステーキ フレンチサラダ ラビオリスープ ヘアチョコ	ハムステーキ ラビオリ	牛乳	にんじん ブロッコリー にんじん チンゲン菜	キャベツ たまねぎ しめじ		パン チョコクリーム パン 黒さとう		662	27.1
10	木	こくとうパン 牛乳 ポークビーンズ ナムル みかん	ふた肉 大豆 うずらたまご	牛乳	にんじん ビーマントマト 小松菜 にんじん	たまねぎ もやし しょうが みかん		パン 黒さとう じゃがいも さとう さとう	ごま油	692	28.4
11	金	ごはん 牛乳 肉じゃが いわしのうめに 和風サラダ おかかふりかけ	ふた肉 さつまあげ いわしのうめに	牛乳	にんじん いんげん にんじん	たまねぎ こんにゃく キャベツ きゅうり		米 じゃがいも さとう	和風ドレッシング	676	26.3
14	月	ごはん 牛乳 おでん風にも きびこのカリカリフライ(幼・小・2 中・3) ゆかりあえ まっちゃ大豆	ふた肉 あつあげ ちくわ うずらたまご きびこのカリカリフライ	牛乳		こんにゃく だいこん しょうが ほうれんそう ゆかり はくさい		米 さとう	油	666	25.5
15	火	ごはん 牛乳 麦ごはん チキンカレー フルーツヨーグルト	とり肉 白いんげん豆	牛乳 だっしふんにゅう ヨーグルト	にんじん	しょうが にんにく たまねぎ えだまめ りんご みかん パイン もも		米 麦 じゃがいも	カレールウ	673	23.4
16	水	コッペパン 牛乳 肉だんご(幼・小・1 中・2) ハンパシ ワンタンスープ ブルーベリージャム	肉だんご とり肉 ワンタン	牛乳 わかめ	にんじん にんじん チンゲン菜	もやし きゅうり たまねぎ コーン えのきたけ		パン ブルーベリージャム	パンパシードレッシング	621	24.7
17	木	小型なると金時パン 牛乳 みそにこみうどん 五目あつ焼きたまご しゃっきりごまあえ チーズ風味プリン	ふた肉 油あげ みそ 五目あつ焼きたまご	牛乳	にんじん ねぎ にんじん 小松菜	ごぼう だいこん たまねぎ しょうが もやし れんこん		パン うどん さとう チーズ風味プリン	ごま	662	26.4
18	金	ごはん 牛乳 徳島県産ぶりフライ(バックソース) 花野菜サラダ さわにわん かためきレアチーズ(中)	ぶりフライ	牛乳	ブロッコリー にんじん ねぎ	カリフラワー キャベツ だいこん えのきたけ ごぼう たけのこ		米 でんぶん	油	657	24.9
21	月	ごはん 牛乳 和風きのこハンバーグ キャベツのおかかあえ かぼちゃのみそしる 冬至デザート	ハンバーグ どうふ 油あげ みそ	牛乳 かつおぶし	にんじん かぼちゃ にんじん ねぎ	しめじ えのきたけ キャベツ きゅうり たまねぎ		米 さとう でんぶん さとう		670	24.1
22	火	五目チャーハン 牛乳 春巻き ちゅうかサラダ ちゅうか風コンスープ 小型コッペパン 牛乳	ふた肉 焼きふた 春巻き とり肉 どうふ たまご	牛乳 わかめ	にんじん にんじん	にんにく たまねぎ たけのこ えだまめ キャベツ きゅうり たまねぎ コーン		米 麦 でんぶん パン	ごま油 油 ちゅうかドレッシング(ごま)	650	24.6
23	水	阿波尾鶏のてり焼きチキン ブロッコリーのかんきつあえ チンゲン菜のミルクスープ クリスマスケーキ	とり肉 ベーコン 白インゲン豆	牛乳 牛乳 生クリーム	ブロッコリー にんじん チンゲン菜	たまねぎ しめじ コーン		パン さとう でんぶん チョコケーキ	かんきつドレッシング	638	31.0

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。

感染拡大を防ぐポイント

ノロウイルスは接触感染します。ノロウイルスには消毒用アルコールはききにくいので、清掃・消毒には塩素系消毒液を使用しましょう。

塩素消毒液の作り方

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
水 1.5ℓ	漂白剤 25mℓ	嘔吐物などの処理用 0.1%(1000ppm)濃度

※都合により献立を変更することがありますのでご了承ください。
※アレルギーの原因となる物質(牛乳・卵・小麦など)を使用しています。
※コッペパンには、徳島県産の米粉が10%含まれています。

学校給食に関するご意見、お問い合わせは…上板町学校給食センター TEL (088) 694-2279

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。

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。

「付けない」

- 調理や食事の前には、せっけんを使い、洗った後、流水でよく洗い、20秒以上流水で洗う。
- 手を洗う時は指輪や腕時計などを外しておく。

「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。

「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に洗浄し、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。

85～90℃、90秒以上

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。