

日 曜日	献立名	材 料 と 主 な 働 き				エネルギー		献立メモ		
		主に体の組織をつくる	主に体の調子を整える	主にエネルギーとなる	エネルギー	たんぱく質				
		1群 (魚・肉・卵・豆・豆製品)	2群 (牛乳・乳製品・小魚・海藻)	3群 (緑黄色野菜)	4群 (その他の野菜・果物)	5群 (米・パン・めん・いも・砂糖)	6群 (油脂)	kcal	g	
1 火	①ドッグパン ②牛乳 ③コーンスープ ④かつおツナ ⑤一食マヨネーズ	③ベーコン ③白いんげん豆 ④かつお	②③牛乳 ③生クリーム	③にんじん ③パセリ ④ピーマン ④赤ピーマン	③④たまねぎ ③コーン ④ごぼう	①パン ③米粉	③こめ油 ⑤マヨネーズ	803	32.9	【1・火】 ドッグパンにかつおツナと一食マヨネーズをはさんで食べてください。
2 水	①少なめごはん ②牛乳 ③にこみうどん ④みたらしさといも ⑤味付けのり	③鶏肉 ③さつまあげ	②牛乳 ⑤のり	③にんじん	③たまねぎ ③えのきたけ ③はくさい ③深ねぎ	①米 ③うどん ④でんぷん ④さといも ⑤さとう	④なたね油	754	21.6	
3 木	①バターパン ②牛乳 ③枕崎牛のトマト煮込み ④コールスローサラダ	③枕崎牛 ③レンズ豆 ③大豆 ③白いんげん豆	②牛乳 ③スキムミルク ③粉チーズ	③④にんじん ③パセリ ③トマト	③にんにく ③たまねぎ ④キャベツ ④コーン ④レモン果汁 ④オニオンパウダー	①パン ③じゃがいも ④さとう	③こめ油	838	34.5	【2・水】 少なめごはんはいつもよりごはんの量が少なくなっているの、量に気をつけてください。
4 金	①ごはん ②牛乳 ③大根と豚肉のうま煮 ④お茶じゃこふりかけ ★⑤カットリんご	③豚肉 ③なまあげ ④かつおぶし	②牛乳 ④シラス干し ④こんぶ	③にんじん ④こまつな ④茶	③しょうが ③だいこん ③たけのこ ③こんにゃく ③しいたけ ③ごぼう ③えだまめ ⑤りんご	①米 ③④さとう	③④こめ油	743	30.3	
7 月	①麦ごはん ②牛乳 ③枕崎産のタカエビイリシーフードカレー ④ほうれん草とコーンのソテー	③タカエビ ③いか ③あさり ③大豆 ③白いんげん豆	②牛乳 ③スキムミルク ③粉チーズ ④ウインナー	③にんじん ④ほうれんそう	③にんにく ③しょうが ③たまねぎ ③しめじ ③えだまめ ③おからこんにゃく ④コーン	①米 ①麦 ③じゃがいも	③こめ油	788	33.6	【7・月】 麦ごはんにシーフードカレーをかけて食べましょう。
8 火	①黒糖パン ②牛乳 ③冬野菜のベーコン煮 ④ひじきのレモンサラダ ★⑤ヨーグルト	③ベーコン ③鶏肉	②牛乳 ④ひじき ⑤ヨーグルト	③④にんじん ③ブロッコリー ③ほうれんそう	③たまねぎ ③だいこん ③しめじ ④きゅうり ④レモンかじゅう	①パン ③じゃがいも ④さとう	③④こめ油	754	29.7	
9 水	①きんぴらごはん ②牛乳 ③たちうおのつみれ汁 ④こんぶ和え ⑤うまかってん	①牛肉 ③たちうお ③あぶらあげ ⑤大豆	②牛乳 ④⑤こんぶ ⑤にぼし ⑤あおのり	①③にんじん ③こまつな ④だいこん ④きゅうり	①ごぼう ①しらたき ①グリーンピース ③たまねぎ ③しめじ ③えのきたけ ③もやし	①米 ③⑤でんぷん ①③⑤さとう ③⑤小麦粉	①ごま油 ①⑤ごま油 ⑤かぼちゃ種 ⑤松の実 ⑤落花生 ⑤ひまわり種 ⑤アーモンド	760	27.8	【10・木】 みかんは、入ってきた袋に入れて給食センターに返してください。
10 木	①米粉入りパン ②牛乳 ③豆腐のチリソース煮 ④アーモンドいりこ ⑤みかん	③豚肉 ③豆腐	②牛乳 ④にぼし	③にんじん ③ほうれんそう	③しょうが ③にんにく ③深ねぎ ③たまねぎ ③たけのこ ③キャベツ ⑤みかん	①パン ③④さとう ③でんぷん	③ごま油 ④こめ油 ④アーモンド	796	39.8	
11 金	①枕崎産ごはん ②牛乳 ③白菜のみそ汁 ④鶏肉の梅かつお	③豆腐 ③みそ ④鶏肉 ④かつおぶし	②牛乳 ③にぼし	③にんじん ④しそ	③たまねぎ ③だいこん ③はくさい ③もやし ③ふかねぎ ④うめ ④にんにく ④しょうが	①米 ③さといも ④でんぷん ④さとう	④なたね油	777	31.6	

※ 各料理の番号は、同じ番号の食品からできています。

★のついたものは業者が学校に直接配送して、容器の回収も行います。

※ 都合により、献立の内容が変更になる場合があります。

毎月19日は「食育の日」です。また、第3土曜日は「かごしまいきいき食の日」です。

ご家庭で普段の食事を見直したり、食に関するいろいろなことにチャレンジしてみたいかがでしょうか。

給食だより ～ノロウイルスに気をつけましょう～

今年は特に、新型のノロウイルスが検出されるなど、ノロウイルスによる感染性胃腸炎が大流行する可能性があると言われています。南薩地区でもだんだんと流行の兆しがあるようです。これからの流行シーズンに備え、十分に注意しましょう。

症状は？

下痢、嘔吐、腹痛、発熱が主な症状で、カゼに似た症状が見られます。
(注)新型ノロウイルスは、これまでの検査キットでは陽性とならない場合もあるようです。



どのようにして感染？

- ウイルスが蓄積したカキなどの二枚貝を生または不十分な加熱のまま食べた場合。または二次的に汚染された食品を食べた場合。
- 人から人へ、または吐物や糞便などを介して感染する場合。
- 感染者のくしゃみやせきなどにより飛び散ったウイルスを吸い込むことで感染する場合。

ノロウイルス感染予防法 ～その1 生活編～

※ ウラに その2 があります

- 石けんを使っての手洗いやうがいをしっかりしましょう。
- 感染者の吐物や糞便は素手で扱わないようにしましょう。また、吐物や下痢等で汚れた衣類はマスクと手袋をしたうえでバケツやたらいで水洗いし、家庭用漂白剤で消毒しましょう。(「アルコール」はノロウイルスには効果がありません)下痢が止まっても、ウイルスは排出され続けている場合もあります。感染者の介護をした後は必ず手洗いやうがいをしましょう。

日 曜日	献立名	材 料 と 主 な 働 き						エネルギー		献立メモ
		主に体の組織をつくる		主に体の調子を整える		主にエネルギーとなる		kcal	たんぱく質 g	
		1群 (魚・肉・卵・豆・豆製品)	2群 (牛乳・乳製品・小魚・海藻)	3群 (緑黄色野菜)	4群 (その他の野菜・果物)	5群 (米・パン・めん・いも・砂糖)	6群 (油脂)			
14 ・ 月	①ごはん ②牛乳 ③黄花湯(ホワイホワタン) ④豚キムチ	③ベーコン ③卵 ④豚肉	②牛乳	③④にんじん ④ピーマン	③④しょうが ③たまねぎ ③しいたけ ③深ねぎ ④にんにく ④大豆もやし ④はくさい	①米 ③はるさめ ③でんぷん ④さとう	①こめ油 ③④ごま油	754	29.7	【15・火】 ソフトめん の袋、シート は学校で処 分して、容器 は空の状態 で業者さん に返してくだ さい。
15 ・ 火	①ソフトめん ②牛乳 ③ミートソース ④ごぼうサラダ	③牛肉 ③豚肉 ③大豆 ③レンズ豆 ③白いんげん豆	②牛乳 ③粉チーズ	③④にんじん ③トマト	③たまねぎ ③キャベツ ③マッシュルーム ③しいたけ ③グリーンピース ④ごぼう ④きゅうり	①ソフトめん ③じゃがいも ③米粉 ④さとう	③④こめ油	785	32.5	
16 ・ 水	①ごはん ②牛乳 ③根菜のみそ汁 ④ブリの揚げ照り焼き	③豆腐 ③みそ ④ぶり	②牛乳 ③にぼし	③にんじん	③だいこん ③深ねぎ ③ごぼう ③れんこん ③もやし ④しょうが	①米 ③さといも ④でんぷん ④さとう	④なたね油	815	28.6	
17 ・ 木	①コッパン ②牛乳 ③かぶのクリームシチュー ④ベーコンとブロッコリーのソテー ⑤メープルジャム	③鶏肉 ③レンズ豆 ③ガルバンゾー ③白いんげん豆 ④ベーコン	②③牛乳 ③粉チーズ ③生クリーム	③にんじん ③パセリ ④ブロッコリー	③たまねぎ ③しめじ ③かぶ ④コーン ⑤寒天	①パン ⑤さとう ⑤メープルシュガー	③④こめ油	770	31.9	【18・金】 ごはんを高 菜そぼろを かけて食べ ましょう。
18 ・ 金	①ごはん ②牛乳 ③ちゃんこ鍋(鶏つくね入り) ④高菜そぼろ	③鶏肉 ③焼き豆腐 ③あぶらあげ ③みそ ④豚肉	②牛乳	③にんじん	③だいこん ③ごぼう ③えのきたけ ③しめじ ③はくさい ③もやし ③たまねぎ ③れんこん ③深ねぎ ④しょうが ④たけのこ ④高菜 ④えだまめ	①米 ③さといも ③パンこ ③でんぷん	③豚脂 ③大豆油 ④ごま油 ③④さとう	797	30.2	
21 ・ 月	①枕崎産ごはん ②牛乳 ③冬至かぼちゃのみそ汁 ④腹皮のゆず風味	③なまあげ ③みそ ④かつお	②牛乳 ③にぼし	③にんじん ③かぼちゃ	③たまねぎ ③もやし ③えのきたけ ③深ねぎ ④ゆず	①米 ④でんぷん ④さとう	④なたね油 ④ごま	789	37.5	【22・火】 クリスマス セレクトデ ザートです。 あなたは何 を選びました か？
22 ・ 火	①クロワッサン ②牛乳 ③ほしがたやさいりミネストローネ ④タンドリーチキン ★⑤セレクトケーキ	③ベーコン ③ガルバンゾー ④とりにく	②牛乳 ④ヨーグルト	③にんじん ③トマト ③ほうれんそう	③セロリ ③たまねぎ ③だいこん ④にんにく	①パン ③じゃがいも ③マカロニ	④こめ油	チョコレートケーキ 869 30.9 ストロベリーケーキ 861 30.6 ホワイトケーキ 853 30.3		

クリスマスセレクトデザートの材料は下に書いてあります。

～クリスマスセレクトデザートの内容と主な材料～ 22日(火)

○チョコレートケーキ:乳等を主要原料とする食品, 砂糖, 全卵, チョコレート, 小麦粉, ココアパウダー, ショートニング, 加工油脂, 植物油脂, オリゴ糖, 乳化剤

○ストロベリーケーキ:乳等を主要原料とする食品, 砂糖, 全卵, 小麦粉, いちごピューレ, レモン果汁, ショートニング, 加工油脂, 粉糖, でん粉, 植物油脂, 乳化剤

○ホワイトケーキ :豆乳ホイップクリーム, 豆乳, 砂糖, 米粉, いちごソース, コーンスターチ, でん粉, ショートニング, 水あめ,

作ってみませんか? ～タンドリーチキン～ 12月22日(火)の献立より

- <材料> 4人分
- 鶏もも肉(皮つき:50～60g程度) 4枚
 - 塩, こしょう 少々
 - プレーンヨーグルト 65g
 - ケチャップ 大さじ1・1/3
 - 米油 小さじ1
 - ウスターソース 大さじ1
 - こいくちしょうゆ 大さじ1
 - カレー粉 小さじ1・1/2
 - おろしにんにく 少々
 - 中力粉 適量

- <作り方>
- ① Aの調味料を合わせて, 鶏もも肉を漬け込む。
 - ② 30分ぐらい漬け込んだら, 中力粉をはたいてアルミホイルの上に乗べ, トースターで焼く。(量を多くする場合には, 200℃のオーブンで12～15分程度焼く)

給食でのクリスマスメニューに登場します。ご家庭でもぜひ作ってみてはいかがでしょうか?



ノロウイルス感染予防法 ～その2 調理編～

- 食品は十分加熱してから食べましょう。(「新鮮だから安全」ではありません。また, 酢やレモンでは殺菌になりません)
- 食品は十分加熱した後は, 素手で触らないようにしましょう。(感染力が強いため, 手指を介して食品にウイルスがついて感染することがあります)
- 調理器具はしっかり洗浄・消毒・乾燥しましょう。

