

12月 給食献立表

2016年

日	曜	昼 食	赤：血や肉になる	黄：熱や力となる	緑：調子をととのえる	エネルギーたんぱく質
1	木	きのこスープスパゲティ 魚の野菜あんかけ フルーツ	油揚げ・鶏胸肉・ウインナー 厚揚げ・さわか・干しえび	スパゲティ・オリーブ油 三温糖・かたくり粉	たまねぎ・にんじん・しめじ 干ししいたけ・エリンギ・みずな 赤パブリカ・はくさい・コーン りんご	403kcal 22.4g
2	金	レンコンの炊き込みご飯 鶏肉の照り焼き だいこんサラダ すまし汁	油揚げ・しらす・鶏もも肉・ツナ缶 かまぼこ・厚揚げ	米・押麦・三温糖・マヨドレ	にんじん・れんこん・たまねぎ 赤パブリカ・ピーマン だいこん・きゅうり・干ししいたけ 刻み昆布・しめじ・白ねぎ	451kcal 18.8g
5	月	ちゃんぽん シュウマイ 付け合わせ野菜 フルーツ	豚もも肉・ベーコン・スキムミルク 干しえび・しゅうまい	ごま油・かたくり粉・ごま ちゃんぽん麺	にんじん・きくらげ・はくさい・コーン 赤パブリカ・チンゲンサイ ねぎ・たまねぎ・エリンギ・バナナ	427kcal 20.0g
6	火	ご飯 豚肉のごま味噌炒め かぼちゃのごまあえ けんちん汁	豚もも肉・合わせ味噌・ウインナー 厚揚げ・鶏胸肉	米・三温糖・ごま・ごま油・さといも	たまねぎ・にんじん・しめじ かぼちゃ・ごぼう・だいこん ねぎ・キャベツ	494kcal 20.7g
7	水	玄米パン 鶏肉の香味焼き ごぼうサラダ トマトのスープ	鶏もも肉・鶏胸肉・スキムミルク ベーコン・干しえび 魚肉ソーセージ 牛乳	玄米パン・かたくり粉・三温糖 スパゲティ・マヨドレ	たまねぎ・にんじん・青しそ ピーマン・ごぼう・もやし・赤パブリカ トマト缶・しめじ・コーン・はくさい	426kcal 18.9g
8	木	味噌うどん さつまいもの天ぷら もやしときゅうりのあえもの	豚もも肉・かつお節・合わせ味噌	干しうどん・さといも・さつまいも サラダ油・ごま油・ごま ブレミックス粉	たまねぎ・にんじん・赤パブリカ きゅうり・もやし・コーン しめじ・ねぎ	490kcal 16.4g
9	金	麦ご飯 鶏肉と高野豆腐のソースあえ にんじんサラダ わかめスープ	高野豆腐・鶏もも肉・油揚げ・しらす かまぼこ・干しえび	米・押麦・三温糖・かたくり粉 ごま油・ごま	たまねぎ・にんじん・ピーマン トマトジュース・コーン・みずな 干ししいたけ・もやし・赤ピーマン しめじ・ねぎ・カットわかめ	477kcal 21.0g
12	月	野菜ラーメン 豚肉の甘辛炒め フルーツ	ベーコン・干しえび・豚もも肉・厚揚げ 焼き豚	ごま油・ごま・じゃがいも 三温糖・かたくり粉 ちぢれめん	もやし・キャベツ・たまねぎ きくらげ・こまつな・にら・にんじん みずな・バナナ・青しそ・赤パブリカ	464kcal 23.5g
13	火	ケチャップライス 鶏肉と野菜のオープン焼き もやしサラダ 野菜スープ	豚ひき肉・鶏もも肉・ベーコン 鶏胸肉・干しえび・しらす	米・サラダ油・三温糖・かたくり粉	にんじん・たまねぎ・コーン 赤パブリカ・ピーマン・ブロッコリー エリンギ・もやし・かぼちゃ	463kcal 20.2g
14	水	ミルクパン キーマカレー じゃがいものごま酢あえ コンソメスープ	豚ひき肉・ベーコン・干しえび・厚揚げ 牛乳	サラダ油・じゃがいも・ごま・三温糖 ミルクパン	たまねぎ・なす・にんじん にんにく・グリーンピース きゅうり・赤パブリカ・ズッキーニ しめじ・はくさい・トマト缶・コーン	428kcal 18.1g
15	木	トマトスープスパゲティ えびフライ 付け合わせ野菜 フルーツ	鶏胸肉・ウインナー・干しえび・厚揚げ	スパゲティ・オリーブ油 ごま油・ごま・サラダ油 えびフライ	たまねぎ・にんじん・トマト缶 トマトジュース・しめじ キャベツ・チンゲンサイ・セロリ きゅうり・もやし・パイン缶・黄桃缶	420kcal 14.9g
16	金	ご飯 魚の香味焼き レンコンのマヨサラダ すまし汁	しろさけ・スキムミルク・焼き竹輪 油揚げ・かまぼこ・厚揚げ	米・ごま・マヨドレ・さといも	たまねぎ・にんじん・青しそ コーン・赤パブリカ・こまつな 刻み昆布・しめじ・ねぎ・もやし 干ししいたけ・れんこん	426kcal 21.1g

日	曜	昼 食	赤：血や肉になる	黄：熱や力となる	緑：調子をととのえる	エネルギーたんぱく質
19	月	肉うどん 春巻き 付け合わせ野菜 さつまいもの甘煮	牛もも肉・かつお節・春巻き	干しうどん・さといも・ごま ごま油・さつまいも 三温糖・サラダ油	たまねぎ・にんじん・こまつな 青しそ・もやし・だいこん	456kcal 14.8g
20	火	根菜カレー ブロッコリーのごま和え フルーツ 一口ゼリー	豚もも肉・スキムミルク ウインナー	米・じゃがいも・牛脂・ごま ごま油・三温糖・一口ゼリー	だいこん・たまねぎ・れんこん にんじん・グリーンピース ブロッコリー・もやし・しめじ きゅうり・コーン・りんご	484kcal 14.4g
21	水	コーンパン 豚肉のオープン焼き キャベツのサラダ セロリのスープ	豚もも肉・ウインナー 干しえび・油揚げ・スキムミルク 牛乳	かたくり粉・ごま・マカロニ コーンパン	たまねぎ・にんじん・赤パブリカ キャベツ・もやし・ピーマン セロリ・かぼちゃ	428kcal 21.9g
22	木	ビーフストロガノフ ポテトサラダ フルーツ クリスマスデザート	牛もも肉・ベーコン スキムミルク ミックスビーンズ	米・サラダ油・じゃがいも ゼリー・マヨドレ・ごま	たまねぎ・にんじん 赤パブリカ・しめじ・エリンギ トマトジュース・にんにく・きゅうり パイン缶・いちご	455kcal 13.5g

食材は入荷の状況等により変更する場合があります

★しいのみ学園における目標摂取基準★										
エネルギー	蛋白質	脂 肪	カルシウム	鉄	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食物繊維	塩 分
450kcal	17～23g	10～15g	200mg	2.0mg	150 μg	0.23 mg	0.27 mg	15mg	4.5g	2.0g
☆今月の平均給与栄養量☆										
エネルギー	蛋白質	脂 肪	カルシウム	鉄	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食物繊維	塩 分
450 kcal	18.8 g	14.9 g	203 mg	2.2 mg	214 μg	0.35 mg	0.25 mg	29 mg	4.8 g	1.9 g

ノロウイルスによる食中毒に注意！！！！

ノロウイルスによる食中毒は一年を通して発生していますが、特に冬に流行するとされています。少量でも手指や食品などを介して感染し、下痢、おう吐、吐き気、腹痛などを起こします。ポイントをしっかり押さえ、予防しましょう。



ノロウイルスによる食中毒予防のポイント

消毒

- まな板、包丁、ふきん、食器などは、使用後すぐ洗いましょう
- ふきんは十分な煮沸消毒が有効です
- 調理器具は家庭用漂白剤（キッチンハイター）などでの消毒が有効です（塩素濃度200ppm）
- アルコール消毒や逆性石けんはあまり効果がありません



手洗い

- 帰宅したとき、食事する前や調理する前には石けんで手を洗いましょう
- 指の間や爪の間もしっかり洗いましょう
- 便や吐物処理の後は石けんで手を洗いましょう



加熱

- 加熱が必要な食材は中心部までしっかり火を通しましょう
- 中心温度85～90度で90秒間以上加熱して食べましょう

