


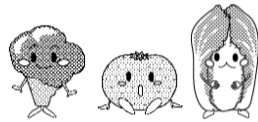


| 月   | 火  | 水 | 木 | 金 |  |  |
|---|--|---|---|---|--|--|
|   |  |   | 1 | 2 |  |  |
| <div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 20%;">  <h3>ノロウイルスに注意</h3> <p><b>ノロウイルスとは・・・</b><br/>普通の細菌よりもずっと小さく、電子顕微鏡でなければ見ることができないほど小さな病原体です。細菌が人間の体の中の小腸上皮細胞というところで増殖します。人間にだけ感染し、感染力は非常に強く、ごく少量のウイルスでも体内に入ることによって感染します。</p> <p><b>どれくらいで治るの？</b><br/>症状(急激な腹痛、下痢、吐き気、嘔吐、発熱)が治るのにだいたい3日間くらいかかります。重症化することはほとんどありません。ただし、症状が回復しても1週間以上はウイルスが便に排出されます。</p> <p><b>予防方法</b></p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; display: inline-block;"> <b>つけない・増やさない・やっつける</b> </div> <ol style="list-style-type: none"> <li>①手洗い<br/>手には数えきれないほどの菌がついています。水洗いだけでは落ちません。石けんで十分にこすり洗いをしてから泡をきれいに流し、清潔なタオルでふきましょ。</li> <li>②十分に加熱しましょう。</li> </ol> </div> <div style="width: 75%;"> <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="width: 50%; vertical-align: top;"> <p><b>生乳</b> 赤</p> <p><b>ご飯</b><br/>米 黄</p> <p><b>さんまのかば焼き(温)</b><br/>さんま 赤<br/>土生姜 赤<br/>酒 赤<br/>片栗粉 黄<br/>なたね油 黄<br/>しょうゆ 黄<br/>さとう 黄<br/>みりん 黄</p> <p><b>チンゲン菜の炒め物(温)</b><br/>ベーコン 赤<br/>チンゲン菜 赤<br/>玉ねぎ 緑<br/>にんじん 緑<br/>塩 緑<br/>こしょう 黄<br/>中華だし 黄<br/>さとう 黄<br/>しょうゆ 黄<br/>なたね油 黄</p> <p><b>ちやんこ煮(食缶)</b><br/>つくね 赤<br/>豆腐 赤<br/>玉ねぎ 赤<br/>にんじん 赤<br/>白菜 赤<br/>油揚げ 赤<br/>青ねぎ 赤<br/>土生姜 赤<br/>鶏ガラスープ 赤<br/>酒 赤<br/>しょうゆ 赤<br/>こしょう 赤<br/>塩 赤<br/>昆布だし 赤</p> <p>エネルギー(kcal) 853    たんぱく質(g) 30.2    脂質(g) 28.6    塩分(g) 3.5</p> </td> <td style="width: 50%; vertical-align: top;"> <p><b>生乳</b> 赤</p> <p><b>ご飯</b><br/>米 黄</p> <p><b>照り焼きハンバーグ(温)</b><br/>ハンバーグ 赤<br/>玉ねぎ 赤<br/>しめじ 赤<br/>にんじん 赤<br/>さとう 黄<br/>しょうゆ 黄<br/>みりん 黄<br/>片栗粉 黄</p> <p><b>ベーコンポテト(温)</b><br/>じゃがいも 黄<br/>玉ねぎ 赤<br/>ベーコン 赤<br/>塩 赤<br/>こしょう 黄<br/>なたね油 黄</p> <p><b>かぶのみそ汁(食缶)</b><br/>かぶ 赤<br/>にんじん 赤<br/>白菜 赤<br/>油揚げ 赤<br/>青ねぎ 赤<br/>出し昆布 赤<br/>削り節 赤<br/>みそ 赤<br/>雑煮用白みそ 赤</p> <p>エネルギー(kcal) 782    たんぱく質(g) 27.8    脂質(g) 17.9    塩分(g) 3.3</p> </td> </tr> </table> </div> </div> |  |   |   |   | <p><b>生乳</b> 赤</p> <p><b>ご飯</b><br/>米 黄</p> <p><b>さんまのかば焼き(温)</b><br/>さんま 赤<br/>土生姜 赤<br/>酒 赤<br/>片栗粉 黄<br/>なたね油 黄<br/>しょうゆ 黄<br/>さとう 黄<br/>みりん 黄</p> <p><b>チンゲン菜の炒め物(温)</b><br/>ベーコン 赤<br/>チンゲン菜 赤<br/>玉ねぎ 緑<br/>にんじん 緑<br/>塩 緑<br/>こしょう 黄<br/>中華だし 黄<br/>さとう 黄<br/>しょうゆ 黄<br/>なたね油 黄</p> <p><b>ちやんこ煮(食缶)</b><br/>つくね 赤<br/>豆腐 赤<br/>玉ねぎ 赤<br/>にんじん 赤<br/>白菜 赤<br/>油揚げ 赤<br/>青ねぎ 赤<br/>土生姜 赤<br/>鶏ガラスープ 赤<br/>酒 赤<br/>しょうゆ 赤<br/>こしょう 赤<br/>塩 赤<br/>昆布だし 赤</p> <p>エネルギー(kcal) 853    たんぱく質(g) 30.2    脂質(g) 28.6    塩分(g) 3.5</p> | <p><b>生乳</b> 赤</p> <p><b>ご飯</b><br/>米 黄</p> <p><b>照り焼きハンバーグ(温)</b><br/>ハンバーグ 赤<br/>玉ねぎ 赤<br/>しめじ 赤<br/>にんじん 赤<br/>さとう 黄<br/>しょうゆ 黄<br/>みりん 黄<br/>片栗粉 黄</p> <p><b>ベーコンポテト(温)</b><br/>じゃがいも 黄<br/>玉ねぎ 赤<br/>ベーコン 赤<br/>塩 赤<br/>こしょう 黄<br/>なたね油 黄</p> <p><b>かぶのみそ汁(食缶)</b><br/>かぶ 赤<br/>にんじん 赤<br/>白菜 赤<br/>油揚げ 赤<br/>青ねぎ 赤<br/>出し昆布 赤<br/>削り節 赤<br/>みそ 赤<br/>雑煮用白みそ 赤</p> <p>エネルギー(kcal) 782    たんぱく質(g) 27.8    脂質(g) 17.9    塩分(g) 3.3</p> |
| <p><b>生乳</b> 赤</p> <p><b>ご飯</b><br/>米 黄</p> <p><b>さんまのかば焼き(温)</b><br/>さんま 赤<br/>土生姜 赤<br/>酒 赤<br/>片栗粉 黄<br/>なたね油 黄<br/>しょうゆ 黄<br/>さとう 黄<br/>みりん 黄</p> <p><b>チンゲン菜の炒め物(温)</b><br/>ベーコン 赤<br/>チンゲン菜 赤<br/>玉ねぎ 緑<br/>にんじん 緑<br/>塩 緑<br/>こしょう 黄<br/>中華だし 黄<br/>さとう 黄<br/>しょうゆ 黄<br/>なたね油 黄</p> <p><b>ちやんこ煮(食缶)</b><br/>つくね 赤<br/>豆腐 赤<br/>玉ねぎ 赤<br/>にんじん 赤<br/>白菜 赤<br/>油揚げ 赤<br/>青ねぎ 赤<br/>土生姜 赤<br/>鶏ガラスープ 赤<br/>酒 赤<br/>しょうゆ 赤<br/>こしょう 赤<br/>塩 赤<br/>昆布だし 赤</p> <p>エネルギー(kcal) 853    たんぱく質(g) 30.2    脂質(g) 28.6    塩分(g) 3.5</p>  | <p><b>生乳</b> 赤</p> <p><b>ご飯</b><br/>米 黄</p> <p><b>照り焼きハンバーグ(温)</b><br/>ハンバーグ 赤<br/>玉ねぎ 赤<br/>しめじ 赤<br/>にんじん 赤<br/>さとう 黄<br/>しょうゆ 黄<br/>みりん 黄<br/>片栗粉 黄</p> <p><b>ベーコンポテト(温)</b><br/>じゃがいも 黄<br/>玉ねぎ 赤<br/>ベーコン 赤<br/>塩 赤<br/>こしょう 黄<br/>なたね油 黄</p> <p><b>かぶのみそ汁(食缶)</b><br/>かぶ 赤<br/>にんじん 赤<br/>白菜 赤<br/>油揚げ 赤<br/>青ねぎ 赤<br/>出し昆布 赤<br/>削り節 赤<br/>みそ 赤<br/>雑煮用白みそ 赤</p> <p>エネルギー(kcal) 782    たんぱく質(g) 27.8    脂質(g) 17.9    塩分(g) 3.3</p> |   |   |   |  |  |

| 月   | 火   | 水   | 木  | 金 |
|---|---|---|--|---|
| 19  | 20  | 21  |  |   |
| 生乳 赤<br>ご飯 黄<br>米<br>ピーブシチュー (食缶)<br>牛肉 赤<br>にんにく 緑<br>玉ねぎ 緑<br>じゃがいも 黄<br>にんじん 緑<br>グリンピース 黄<br>鶏ガラスープ 黄<br>豚骨スープ 黄<br>赤ワイン 黄<br>こしょう 黄<br>ピーブシチューフレークス 黄<br>ウスターソース 黄<br>しょうゆ 黄<br>濃厚ソース 黄<br>チキンナゲット (冷) 赤<br>なたね油 黄<br>トマトケチャップ 黄<br>さとう 黄<br>ウスターソース 黄<br>野菜サラダ (冷) 緑<br>キャベツ 緑<br>きゅうり 緑<br>とうもろこし 緑<br>ゆで塩 黄<br>和風ドレッシング (小袋) 黄<br>エネルギー (kcal) 852<br>たんぱく質 (g) 29.9<br>脂質 (g) 22.9<br>塩分 (g) 2.4 | 生乳 赤<br>ご飯 黄<br>米<br>肉じゃが (温) 赤<br>牛肉 赤<br>酒 黄<br>じゃがいも 黄<br>玉ねぎ 緑<br>にんじん 緑<br>こんにゃく 黄<br>グリンピース 黄<br>ゆで塩 黄<br>なたね油 黄<br>しょうゆ 黄<br>さとう 黄<br>みりん 黄<br>かつおだし 黄<br>削り節 黄<br>ぶり天根 (冷) 赤<br>ぶり 赤<br>土生姜 緑<br>酒 緑<br>ゆで塩 緑<br>大根 黄<br>しょうゆ 黄<br>さとう 黄<br>みりん 黄<br>ぶりかけ (冷) 赤<br>のりかつお 赤<br>エネルギー (kcal) 843<br>たんぱく質 (g) 29.0<br>脂質 (g) 22.9<br>塩分 (g) 2.3 | 生乳 赤<br>ご飯 黄<br>米<br>鶏肉の唐揚げ (温) 赤<br>鶏肉 赤<br>土生姜 緑<br>にんにく 緑<br>しょうゆ 黄<br>みりん 黄<br>片栗粉 黄<br>なたね油 黄<br>ゆでキャベツ (温) 緑<br>キャベツ 緑<br>ゆで塩 黄<br>切干天根のカレシ炒め (温) 赤<br>豚ひき肉 赤<br>なたね油 黄<br>土生姜 緑<br>酒 黄<br>塩 黄<br>こしょう 緑<br>にんじん 緑<br>切干大根 緑<br>青ねぎ 黄<br>さとう 黄<br>しょうゆ 黄<br>カレー粉 黄<br>かぼちゃのみそ汁 (食缶) 赤<br>かぼちゃ 緑<br>玉ねぎ 緑<br>にんじん 緑<br>しめじ 緑<br>青ねぎ 緑<br>出し昆布 緑<br>削り節 赤<br>みそ 赤<br>ガトーショコラ 黄<br>エネルギー (kcal) 815<br>たんぱく質 (g) 29.5<br>脂質 (g) 19.1<br>塩分 (g) 3.1 | <p><b>12月21日は、冬至です。</b></p>  <p>冬至は、1年のうちで、もっとも昼が短く、夜がもっとも長い日です。また、冬至をすぎると、これまで短くなっていった日が長くなっていくことから、太陽がよみがえる日も考えられています。</p> <p>冬至には、かぼちゃを食べたり、ゆず湯に入ったりします。かぼちゃには、ビタミン類がたくさん含まれており、風邪を予防する効果があります。冬至の日に夏が旬のかぼちゃを食べるのは、緑黄色野菜の少ない冬に、長期保存したかぼちゃを食べ、ビタミン類をたくさん取り入れようとした先人の知恵だといえます。しかし、今は、長期保存しなくても南半球のニュージーランドなどから輸入物がたくさん入ってきています。</p> <p>また、ゆず湯に入ると風邪をひかないとも言われています。給食では、「かぼちゃのみそ汁」を提供します。</p>  |   |

冬が旬の食べ物で体を温めましょう

冬は、なべ料理や煮物などに合う野菜や魚介類が旬を迎えます。冬が旬の食材はこの時季が、栄養価も高く、おいしくなります。体を温める料理で冬を乗り切りましょう。



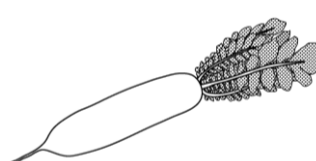
地産地消とは?

地元でとれたものを、その土地で食べることを言います。地元でとれたものは、新鮮でそれを食べることは、体によいと言われています。泉南市から20km圏内の産地の食材を使用することを地産地消としています。その産地の食材を使用する場合、献立表に太字で記載しています。




**キャベツ ブロッコリー**

大根



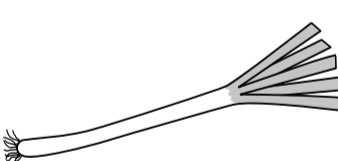
冬の大根は甘みが増して一段とおいしくなり、おでんや煮物に最適です。

ぶり



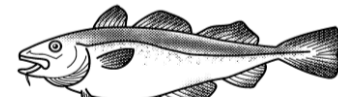
たんぱく質や脂質が豊富です。刺身や煮物、照り焼きなどに適しています。

ねぎ



ねぎは体を温める作用があります。独特のにおいが肉や魚の臭みを消します。

たら



低脂肪でヘルシーな魚です。淡泊な味を生かし、いろいろな料理に使えます。

12月の給食に登場する旬の野菜

白菜 かぶ  
大根 キャベツ  
ブロッコリー

12月 学校給食栄養摂取量

|                | エネルギー (kcal) | たんぱく質 (g) | 脂質 (エネルギーの25%~30%) (g) | 塩分 (g) | カルシウム (mg) | 鉄 (mg) | ビタミンA (レチノール当量) μg | ビタミンB1 (mg) | ビタミンB2 (mg) | ビタミンC (mg) | 食物繊維 (g) |
|----------------|--------------|-----------|------------------------|--------|------------|--------|--------------------|-------------|-------------|------------|----------|
| 泉南市平均摂取量       | 811          | 29.3      | 22                     | 3.0    | 294        | 3.9    | 204                | 0.82        | 0.52        | 28         | 3.9      |
| 学校給食摂取基準 (中学生) | 820          | 30.0      | 23~27                  | 3.0    | 450        | 4.0    | 300                | 0.50        | 0.60        | 35         | 6.5      |

(問合せ先)  
泉南市教育委員会 学校給食センター  
☎ 072-484-1389