



# 12月給食だより



観音寺市大野原学校給食センター

日 曜	献立名	材		料		名				
		主 食	牛乳	お か ず	肉・魚・卵・豆・豆製品	牛乳・小魚・海藻	緑黄色野菜	淡色野菜・くだもの	穀類・いも・さとう	油脂類
2月	ミルクパン (減量)	○		豚肉のアップルソースあえ 元気サラダ きのご雑炊	ぶたにく ハム かつおぶし とりにく あぶらあげ ★たまご	★ぎゅうにゅう ごんぶ	にんじん ★トマト みずな	しょうが りんご キャベツ きゅうり コーン はくさい だいこん えのきたけ しめじ	★ミルクパン (乳含む) ★ごまこ かつくりこ さとう こめ	あぶら
3火	麦ごはん	○		すきやき煮 にんじんとごぼうのかき揚げ りんご	★ぎゅうにゅう やきとうふ ★たまご	★ぎゅうにゅう ★かえり	にんじん はねぎ	だいこん はくさい えのきたけ ごぼう りんご	こめ おおむぎ こんにやく さとう ふ でんぶん こむぎこ	あぶら
4水	麦ごはん (ふりかけ以外)	○		さばのごまみそ焼き 食べて菜とコーンのドレッシングあえ さつまいも入りみそ汁 みかん	かつおぶし さば あぶらあげ	のり わかめ ★ぎゅうにゅう	たべてな にんじん はねぎ	しょうが もやし コーン しめじ だいこん みかん	こめ おおむぎ さとう さつまいも	★ごま あぶら
5木	丸型コッペパン	○		冬野菜のクリームシチュー ロメインレタスのごまドレッシングあえ 金時豆の甘露	とりにく ベーコン きんときまめ	★ぎゅうにゅう ★チーズ ★クリーム	きんときにんじん ブロッコリー ロメインレタス	たまねぎ だいこん かつくりこ レタス キャベツ コーン	★コッペパン (乳含む) ★じゃがいも ★ごまこ さとう ★ごま	あぶら ★バター ★ごま
6金	麦ごはん	○		ねぶとのから揚げ 高野豆腐の卵とじ 拌三条(パンサンズー) みかん	とりにく こうやどうふ ★たまご ハム	★ぎゅうにゅう ★ねぶと	にんじん さやいんげん	たまねぎ きゅうり キャベツ みかん	こめ おおむぎ こめこ じゃがいも さとう はるさめ	あぶら ★ごまあぶら ★ごま
9月	バターロールパン	○		イタリアンパゲッティ ひじきのサラダ れんこんチップと大豆のから揚げ りんご	ベーコン ぶたにく ハム だいず	★ぎゅうにゅう ひじき ★チーズ	にんじん こまつな	にんにく たまねぎ しめじ きゅうり キャベツ れんこん りんご	★バターロールパン (乳含む) ★スライスパゲッティ さとう こめ	あぶら
10火	いもごはん	○		さけの薬味ソースから おひたし 具だくさんのみそ汁	★さけ かつおぶし とうふ あぶらあげ	★ぎゅうにゅう ★ちりめんじゃこ	はねぎ ほうれんそう にんじん	にんにく しょうが はくさい だいこん しめじ	こめ さつまいも さとう	あぶら
11水	麦ごはん	○		いかのさらさ揚げ 豆腐の中華煮 野菜の甘酢あえ みかん	★いか ぶたにく とうふ	★ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	しょうが たまねぎ キャベツ れんこん きゅうり みかん	こめ おおむぎ さとう かつくりこ こめ	あぶら ★ごまあぶら ★ごま
12木	ピビンバ	○		レタスのスープ ココアビーンズ パイナップル	ぎゅうにく とうふ なると ★たまご だいず	★ぎゅうにゅう	はねぎ にんじん こまつな ロメインレタス	にんにく もやし たまねぎ レタス ★パイナップル	こめ おおむぎ さとう かつくりこ	あぶら ★ごまあぶら ★ごま
13金	麦ごはん (味付けのり)	○		さわらのごま揚げ だいこんの雪花 百花のたまごレタスあえ みかん	さわら とうふ あぶらあげ ハム	のり ★ぎゅうにゅう	にんじん ひやつか	だいこん もやし みかん	こめ おおむぎ かつくりこ さとう	あぶら ★ごま
16月	あんサンドイッチ	○		ボルシチ (ロシア料理) ごぼうとれんこんのサラダ	あずき ぎゅうにく ベーコン かまぼこ	★ぎゅうにゅう ★クリーム	にんじん ★トマト	たまねぎ セロリー かぶ キャベツ ごぼう れんこん きゅうり コーン	★こめパン (乳含む) さとう かつくりこ じゃがいも	あぶら ★ごま
17火	ひじきごはん	○		メルルーサのレモン酢あえ 青菜のみそあえ わかめ汁 すだちゼリー	とりにく あぶらあげ メルルーサ とうふ なると	ひじき ★ぎゅうにゅう わかめ	にんじん たべてな ひやつか はねぎ	ごぼう しいたけ えのきたけ	こめ こんにやく さとう こめこ かつくりこ ゼリー	あぶら ★ごま
18水	麦ごはん (味付けのり)	○		オリーブハマチのゆうあん焼き 野菜のポン酢あえ けんちん汁 みかん	オリーブはまち ぶたにく とうふ あぶらあげ	のり ★ぎゅうにゅう ★ちりめんじゃこ	ほうれんそう にんじん はねぎ	ゆず はくさい すだち だいこん ごぼう みかん	こめ おおむぎ こんにやく かつくりこ	あぶら
19木	照り焼きチキン サンドイッチ	○		かぼちゃのポターージュ かえりの鹽味 クリスマスケーキ	とりにく ★ぎゅうにゅう ★クリーム ★かえり あおのり	★ぎゅうにゅう ★クリーム ★かえり あおのり	かぼちゃ	キャベツ きゅうり たまねぎ	★ぎゅうにゅう ★ごま ★ごま	あぶら ★ごま
20金	ドライカレー アイス	○		キャベツとバインのサラダ 小煮干しと大豆の揚げ煮 みかん	ぶたにく ぎゅうにく だいず	★ぎゅうにゅう ★かえり	にんじん ビーマン ブロッコリー	たまねぎ にんにく しょうが キャベツ ★パイナップル みかん	こめ おおむぎ さとう こめこ	あぶら
23月	キャロットパン (減量)	○		カレーうどん 海そうサラダ チーズボール	ぎゅうにく	★ぎゅうにゅう わかめ こんぶ ★ちりめんじゃこ ★チーズ	はねぎ	たまねぎ キャベツ きゅうり コーン	★コッペパン (乳含む) うどん じゃがいも さとう ホットケーキミックス (卵不使用)	あぶら ★ごまあぶら ★ごま

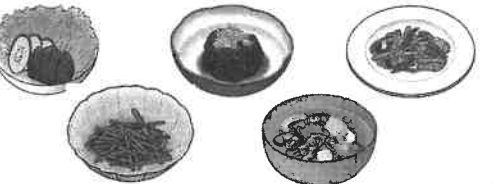
## 1日3食 まず野菜! ゆっくりかんで食べよう

**野菜から食べることで...**

- 満腹感がえられ、食べ過ぎを防ぐため、肥満を予防します。
- 血糖値の上昇もゆるやかになり、糖尿病の発症と重症化を予防します。
- だ液がたくさん出て、体に必要な栄養の吸収がよくなります。また虫歯、歯周病も予防します。

## ☆野菜は病気を予防する強い味方です。 1日350gは食べよう! ～ 1日5皿を目安に! ～

香川県民 (20歳以上) の野菜平均摂取量は、男性281g、女性261g。(平成28年香川県民健康・栄養調査結果より) 約80gの野菜が足りていません。目安としては、小鉢1皿強、または片手に軽く山盛りの量になります。野菜の摂取量は、おとなだけでなく、子どもたちも同じように不足しています。



毎日の食事に、小鉢1皿プラスしたり、汁物や炒め物の具を増やしたりするなどして、「野菜1日350g」をめざしましょう。これからの季節は、鍋料理にするのもいいですね。知らず知らずのうちにたくさんの野菜をとることができます。

### 食事にかかわる お手伝いをしよう!

**レベル★★**

少しむずかしいお手伝い

売物に行く

**レベル★**

かんたんなお手伝い

- テーブルをふく
- ごはんをよそう
- 料理を選ぶ
- お皿を洗う

**レベル★★★**

むずかしいお手伝い

家族みんなの朝ごはんを作る

火を使う料理をする

皮をむく・材料を切る

**【おうちの方へ】**

食事の買い物はたくさん  
のことを学べる機会です。  
次のことを意識しながら一緒に  
買い物をしてみませか。

- 種類は?
- 産地は?
- 量は?
- 何が入ってる?
- 値段は?



## ノロウイルスについて

### Q2

## どれくらい知っているかな？

### Q4

### Q5

**ノロウイルスについて説明している文章は？**

① 食べ物を運ぶだけ感染する

② 人から人へは感染しない

③ 空気を運んで感染する

**どれくらいの量のノロウイルスが体の中に入ると、発病する？**

① 数千個

② 数千個

③ 数千億

### Q3

**ノロウイルスの感染を防ぐためには手洗いが重要です。手洗いのタイミングで正しいのは？**

① 食事の前

② 外出する前

③ トイレの前

**給食調理になったときに気をつけたいことは？**

① おなかが痛くても休まずにがんばる

② おなかが痛かったら、消毒を代わってもらう

③ 手を洗う時間がなければ洗わなくてもいい

**食べ物の食べ残についてノロウイルスをやっつけるには？**

① 24時間、日光や窓外で乾かす

② 中心が85℃以上、65℃90分以上加熱する

③ -20℃以下の冷凍庫で1週間冷凍する

- ②=90
- ①=70
- ①=80
- ①=70
- ②=10
- ②=20

2日(月)	3日(火)	4日(水)	5日(木)	6日(金)
<p>げんきサラダ</p> <p>きのこそうすい</p> <p>ミルクパン</p> <p>ふたにくのアップルソース</p> <p>大</p>	<p>にんじんとごぼうのかきあげ</p> <p>りんご</p> <p>むぎごはん</p> <p>すぎやき</p> <p>大</p>	<p>さほのごまみそやまかん</p> <p>ふりかけ(他)</p> <p>むぎごはん</p> <p>さつまいもりみそしる</p> <p>大</p>	<p>ロメインレタスのごまドレッシング</p> <p>あえ</p> <p>ふゆやさいのクリームシチュー</p> <p>まるとがたコッパン</p> <p>きんときまめのおまに</p> <p>大</p>	<p>こうやとうふのたまごじ</p> <p>みかん</p> <p>むぎごはん</p> <p>ねぶとのからあげ</p> <p>大</p>
9日(月)	10日(火)	11日(水)	12日(木)	13日(金)
<p>ひじきのサラダ</p> <p>バターロールパン</p> <p>イタリアンスパゲッティ</p> <p>れんこんチップとだいのからあげ</p> <p>りんご</p>	<p>さけのやくみソースかけ</p> <p>いもごはん</p> <p>おひたし</p> <p>くたくさんのみそしる</p> <p>大</p>	<p>いかのさらさあげ</p> <p>みかん</p> <p>むぎごはん</p> <p>とうふのちゅうかに</p> <p>大</p>	<p>パイナップル</p> <p>ココアビーンズ</p> <p>ピビンバ</p> <p>レタスのスープ</p> <p>大</p>	<p>みかん</p> <p>あじつけのり</p> <p>むぎごはん</p> <p>ひゃっかのひょうごごまドレッシング</p> <p>大</p>
16日(月)	17日(火)	18日(水)	19日(木)	20日(金)
<p>あんサンドイッチ(パン・あん)</p> <p>ごぼうとれんこんのサラダ</p> <p>ボルシチ</p> <p>大</p>	<p>すだちゼリー</p> <p>メルルーサのレモンすあえ</p> <p>あおなのみそあえ</p> <p>わかめじる</p> <p>大</p>	<p>みかん</p> <p>あじつけのり</p> <p>むぎごはん</p> <p>やさいのぼんずあえ</p> <p>大</p>	<p>クリスマスケーキ</p> <p>かえりのいそあじ</p> <p>てりやきチキンサンド</p> <p>かぼちゃのポタージュ</p> <p>大</p>	<p>みかん</p> <p>ドライカレーライス</p> <p>だいすとこぼしのあげ</p> <p>キャベツとパインのサラダ</p> <p>大</p>

**23日(月)**

かいそうサラダ

カレーうどん

キャロットパン

チーズボール

大

**きれいに手を洗おう**

洗っていない手

氷だけで洗った手

せっけんでしっかり洗った手

いただきますの前

ただいまの後

必ずせっけんを使おう

ゆびの間やつめの先もていねいに

きれいなタオルやハンカチでふきとる