

北島町 幼・小・中学校 献立予定表

平成29年 1月

北島町学校給食センター

日	曜日	献立名			材 料 名			エネルギーたんぱく質脂質
		主食	牛乳	おかず	血や肉・骨になる	からだの調子をとのえる	熱や力のもとになる	
10	火	ごはん	牛乳	肉団子ケチャップ たけのこのうま煮	牛乳、肉団子、とり肉 さつまいも	にんじん、たまねぎ、枝豆 こんにやく、たけのこ	ごはん、さとう、油	605kcal 26.7g 15.2g
11	水	ごはん 鉄っひじき (幼なし)	"	さわらの照り焼き風 豚汁	牛乳、さわら、豆腐 ぶた肉、みそ、ひじき	はくさい、だいこん、ねぎ こんにやく	ごはん、さつまいも さとう、かたくり粉	611kcal 29.0g 17.0g
12	木	ごはん	"	揚げぎょうざ ひじきの炒め煮 みかん	牛乳、ぎょうざ、とり肉 油あげ、大豆、ひじき	にんじん、れんこん、たけのこ こんにやく、みかん	ごはん、さとう、油	663kcal 23.0g 19.5g
13	金	ごはん	"	じゃがいものそぼろ煮 シーチキンのすだち酢和え	牛乳、とり肉、がんもどき シーチキン	にんじん、たまねぎ、キャベツ さやいんげん、こんにやく とうもろこし、おからこんにやく	ごはん、じゃがいも さとう、油	614kcal 24.2g 17.2g
16	月	小型米粉パン	牛乳	カレーうどん わかめサラダ 青じそドレッシング	牛乳、とり肉、粉ミルク わかめ	にんじん、たまねぎ、枝豆 グリーンピース、しめじ キャベツ、とうもろこし	小型米粉パン、うどん ごま、油、ドレッシング	712kcal 26.7g 17.1g
17	火	ごはん	"	高野豆腐の卵とじ 即席漬け 黒糖ビーンズ(幼なし)	牛乳、とり肉、卵 高野豆腐、茎わかめ ちりめん、昆布、大豆	にんじん、たまねぎ キャベツ、きゅうり	ごはん、じゃがいも さとう、黒糖、油	608kcal 29.6g 15.8g
18	水	ごはん	"	コロッケ パックソース ポイルキャベツ だいこんのみそ汁	牛乳、とり肉、豆腐 油あげ、わかめ、みそ	にんじん、だいこん えのきだけ、キャベツ	ごはん、コロッケ、油	642kcal 22.7g 19.9g
19	木	ごはん	"	豆腐とえびのチリソース煮 コーンサラダ 香味中華ドレッシング	牛乳、えび、豆腐 とりささみ	にんじん、たまねぎ、枝豆 干ししいたけ、キャベツ とうもろこし、グリーンピース	ごはん、さとう、油 かたくり粉 ドレッシング	606kcal 28.4g 15.4g
20	金	キムチ丼	"	わかめスープ クリームチーズ	牛乳、ぶた肉、とり肉 豆腐、わかめ、チーズ	にんじん、たまねぎ、もやし はくさい、にら はくさいキムチ	ごはん、さとう、油 ごま油	608kcal 26.8g 19.2g
23	月	米粉パン	牛乳	阿波の冬野菜のポタージュ れんこんのシャキシャキ和え	牛乳、とり肉、シーチキン	にんじん、はくさい、だいこん チンゲンサイ、しめじ、枝豆 れんこん、とうもろこし	米粉パン、さつまいも さとう、油、ごま ごま油	653kcal 27.3g 20.2g
24	火	ごはん	"	ハモフライ パックソース ポイルキャベツ ふしめん汁	牛乳、ハモフライ、とり肉 油あげ、わかめ	にんじん、はくさい、ねぎ キャベツ	ごはん、ふしめん 油	606kcal 24.3g 16.2g
25	水	ごはん	"	ぶた肉とだいこんのみそ煮 ゆかり和え	牛乳、ぶた肉、角あげ みそ	たけのこ、ねぎ、だいこん こんにやく、キャベツ きゅうり	ごはん、さとう、油 ごま	593kcal 24.5g 19.7g
26	木	ごはん	"	マーボーれんこん 具だくさんスープ りんご	牛乳、ぶた肉、とり肉 豆腐、わかめ	にんじん、れんこん、ねぎ たまねぎ、とうもろこし チンゲンサイ、りんご	ごはん、さとう、油	599kcal 24.6g 15.6g
27	金	ごはん	"	大豆とちりめんの揚げ煮 阿波のぶたすき焼き	牛乳、大豆、ちりめん ぶた肉、角あげ	だいこん、はくさい こんにやく、京ねぎ	ごはん、ごま、ふ かたくり粉、油、さとう	710kcal 30.3g 25.3g
30	月	米粉パン メープルジャム (幼なし)	牛乳	ポークビーンズ ごぼうサラダ 香りごまドレッシング	牛乳、ぶた肉、大豆 ひよこ豆、ひじき シーチキン	にんじん、たまねぎ、しめじ パセリ、トマト、ごぼう、枝豆	米粉パン、じゃがいも さとう、油、ごま ドレッシング、ジャム	749kcal 30.3g 24.5g
31	火	ごはん	"	揚げ魚のすだち風味 かぼちゃのみそ汁	牛乳、さわら、豆腐 とり肉、油あげ わかめ、みそ	かぼちゃ、たまねぎ えのきだけ	ごはん、さとう、油 かたくり粉	674kcal 28.5g 21.4g

※ 13日(金)..... 兩小6年生の給食はありません。

献立は、材料の購入、その他の理由によって、変更する場合があります。ご了承ください。

小学校3・4年生の1食あたりの栄養価です。

ノロウイルスに注意!! 感染を防ぐには...



1 手洗いの徹底
手はせっけんを使っていぬいに洗い、十分にすすいで、清潔なタオルでふき取りましょう。調理や食事前・トイレ・オムツ交換などの後には、必ず行いましょう。



3 塩素消毒
感染者の便や嘔吐物には大量のウイルスが存在します。処理する時は、使い捨てのエプロン、マスク、手袋を着用し、①ペーパータオルで静かにふき取る。②200ppmの次亜塩素酸ナトリウム液で浸すようにふき取り、水ぶきする。③ふき取りに使用したペーパータオルなどはビニール袋を入れて、1000ppmの次亜塩素酸ナトリウム液を浸るように入れて密閉し、廃棄する。



アクセサリ類は外し、手首や指の間、爪の間もしっかりと!



2 食品の加熱
ノロウイルスの活性を失わせるためには、食品の中心部が85～90℃で90秒以上の加熱が必要です。調理に使った器具も洗浄・消毒を徹底しましょう。

次亜塩素酸ナトリウム液は、家庭用の塩素系漂白剤で代用できます。
塩素濃度約5%の漂白剤10mlを水道水500mlで希釈すると、約1000ppm(0.1%濃度)になります。200ppmは、それをさらに5倍希釈します。



<0.1%濃度>