

1月 予定献立表

平成28年12月27日 富士見町立富士見中学校



ノロウイルスにご用心！！



今年度は、ノロウイルスが大流行しています。ノロウイルスは感染力が強く、人から人への感染（感染症）と、食べ物を介しての感染（食中毒）があります。インフルエンザのようにワクチンはありませんし、アルコールも効きません。

予防方法は、手洗いをしっかりとすることと食べ物の中心まで火を通すこと。トイレの後、料理をする前、食事前、帰宅後には、石けんを泡立ててから洗い、流水でよく洗い流しましょう。



調理員さんも、食中毒を起こさないために、作業ごとに手洗いをしています。手首や指の間も忘れずに洗おう！

予定献立	赤		緑		黄		エネルギー	ひとことメモ
	主に身体の繊維を作る		主に身体の調子を整える		主に熱や力になる		たんぱく質	
	1群	2群	3群	4群	5群	6群	脂質	
	たんぱく質	無機質	緑黄色野菜	その他野菜果物	糖質	脂質	塩分	
10 火 新年お祝い献立 減量ご飯 お雑煮(汁とお餅) 松風焼き よろこんぶ漬け 	豚肩肉 みそ 凍り豆腐 卵 鶏卵 鶏ささみ	牛乳 塩昆布	にんじん みつば かぶ菜	えのき 大根 白菜 しょうが キャベツ かぶ	米 もち ハン粉 三温糖	いりごま白	790kcal 32.4g 25% 2.2g	あけましておめでとうございます! 今年最初の給食は「新年お祝い献立」です。お正月定番の「お雑煮」と、おせちに入れる「松風焼き」、ゲン担ぎで「よろこんぶ漬け(喜び=よろこんぶ)」にしました。
11 水 小正月献立 にゅうめん 五目にゅうめん汁 中華くらげのあえもの 白玉ぜんざい 	豚もも肉 かつお 油揚げ 小豆 中華くらげ	牛乳 こんぶ ひじき	にんじん	しめじ 白菜 ねぎ 大根 キャベツ	にゅうめん じゃがいも 上白糖 白玉団子 三温糖	いりごま白 菜種油 ごま油	874kcal 31.4g 18% 2.7g	元日から7日までを「大正月」と呼ぶのに対し、15日を中心とした数日間を「小正月」と呼ばれます。この時期は、いろいろな行事が行われています。みなさんの地域ではどんなことをしますか？
12 木 3の1クエスト給食 キムタクご飯 卵スープ とりのから揚げ 海そうサラダ 手作りプリン 	豚ももひき肉 卵 鶏もも肉	牛乳 海そうMx 生クリーム	にんじん いら	つぼみナ 白菜キムチ 冷熱-10℃ 冷熱-10℃ にんにく しょうが キャベツ 大根	米 片栗粉 三温糖	ごま油 いりごま白 米サゲ油(揚力油) 菜種油	809kcal 30.6g 28% 3.4g	3の1から全校のみなさんへメッセージ 最後のリクエスト給食に、3年1部の好きなメニューを入れました。友だちや先生と楽しく食べてください。
13 金 カレーサンド トースト 白菜のクリームスープ 小松菜サラダ	豚ももひき肉 ベーコン ツナフレーク	牛乳 チーズ	ピーマン にんじん 小松菜	玉ねぎ 白菜 エリンギ キャベツ 大根 冷熱-10℃ レモン汁	食パン 薄力粉	菜種油 無塩バター	771kcal 29.7g 34% 3.5g	旬 白菜が最も美味しいのは、霜が降りる頃の晩秋から冬にかけて、ちょうど鍋の時期です。その頃、白菜はギュッと結球し、甘みを蓄え、より美味しくなります。
16 月 ご飯 すきやき汁 れんこんの辛子マヨあえ りんご	豚もも肉 焼き豆腐	牛乳	にんじん	白菜 ねぎ えのき れんこん きゅうり キャベツ りんご	米 三温糖 うどん じゃがいも 上白糖	菜種油 ねび-10℃(卵不使用)	771kcal 24.9g 23% 2.5g	旬 れんこんの旬は、秋～冬。穴を通して向こう側が見えるので、先の見通しがよく、これから先悪いことが起こらないということで、おめでたい料理によく使われます。
17 火 ご飯 長いもの淡雪汁 サゴシの幽庵焼き 磯マヨあえ ほんかん	鶏ささみ肉 卵 サゴシ	牛乳 刻み粉	ほうれん草	玉ねぎ 大根 ねぎ ゆず キャベツ しめじ 小大豆やし ほんかん	米 長いも	ねび-10℃(卵不使用)	787kcal 35.6g 25% 2.1g	淡雪(あわゆき) とは、ふわふわの雪、または雪がふわわりと積もる様子を表す言葉です。今日の汁はすりおろした長いもを入れて、淡雪を表現しました。
18 水 二十日正月お祝い献立 タンメン 豚キムチ汁 茶わん蒸し 春菊のごまあえ 	豚肩肉 木綿豆腐 みそ なたと 鶏ささみ肉 むきえび 卵 凍り豆腐	牛乳	小松菜 みつば 春菊 にんじん	にんにく 白菜キムチ 白菜 ねぎ えのき キャベツ	タンメン 三温糖 上白糖	ごま油 すりごま黒	790kcal 36.1g 22% 4.0g	昔は、1月20日は「二十日正月(はつかしょうがつ)」といって、正月のごちそうの用意やお客さんの対応で忙しかったおうちの人が休む「お母さんたちの正月」でした。今はもうその行事は忘れられていますが、今日の給食にはその思いも込めて、お祝いのときに食べる茶わん蒸しを作ります。
19 木 昔なつかし給食 ご飯 すいとん汁 くじらの竜田揚げ ゆかりあえ	豚肩肉 みそ くじら肉	牛乳	かぼちゃ にんじん いら	えのき 玉ねぎ 白菜 しょうが にんにく キャベツ	米 薄力粉 片栗粉	米サゲ油(揚力油)	810kcal 37.5g 20% 2.5g	昭和30～40年代の給食 今では珍しいくじら肉ですが、当時は手に入りやすく、価格も安かったため、給食にもよく登場しました。
20 金 コッパン ポストンクラムチャウダー あんずっこチキン ちくわとみず菜の梅サラダ	あざり 鶏ももにく ちくわ	牛乳 生クリーム	パセリ みず菜	にんにく 玉ねぎ しめじ あんずジャム 大根 キャベツ 梅ペースト	コッパン じゃがいも 薄力粉	菜種油 無塩バター	789kcal 38.1g 28% 3.7g	水菜の別名は次の3つのうちどれでしょうか? ① 京菜(きょうな) ② 北海道菜(ほっかいどうな) ③ 大阪菜(おおさかな) 答えは、お昼の放送で！

今月の給食目標

食文化を知ろう！

今月の献立に込めた思い・ポイント

- ◆ 年始の行事食をたくさん取り入れて、季節感を出しました。
例: お雑煮・松風焼き・白玉ぜんざい・茶わん蒸し など
- ◆ 全国学校給食週間に合わせて、「北海道・東北 味めぐりツアー」と題し、各道県の郷土食を提供します。
- ◆ 寒い日が続くので、体が温まるメニューをふんだんに取り入れられました。

今月の旬の食材

ブロッコリー カリフラワー せり 春菊 小松菜 れんこん ほうれん草 みかん キウイ いちご ポンカン キンカン カレイ ワカサギ など



栄養教諭 畠山



