

平成26年 12月の予定献立表

小禄学校給食センター
電話番号 917-3459



材料、その他の都合により献立を変更することがあります。

http://www.city.naha.okinawa.jp/kakuka/kyusyokucenter/index.html

12月のもくひょう：かぜを予防する食生活を身につけよう



かぜを予防するためには、日頃から免疫力や抵抗力をアップする生活を心がけなければなりません。そのために重要なのが、3食きちんと食べる事、適度な運動をする事、そして十分な睡眠をとることです。楽しい冬休みももうすぐ。健康な体で過ごせるようにしましょう！

●12月の欠食予定●
1(月)小禄南小(1年)
16(火)~19(金)
金城中2年(修学旅行)
17(水)小禄小特別支援
22(月)宇栄原小(振替)

1(月) 杏仁プリン 春雨サラダ あわごはん 麻婆豆腐	2(火) 揚げ出し豆腐 クッキー 梅かつお和え	3(水) みかんの日 みかん 小魚のあめがらめ 麦ごはん 煮付け	4(木) コールスロー きのこのクリームスープ あげパン(南・宇・中) コッパン+ジャム(小・垣・中)	5(金) グレープフルーツ ひじき炒め 麦ごはん 石狩汁
8(月) りんご クレープイリチー 麦ごはん シカムドラチ	9(火) 白菜のツナ和え コンスープ あげパン(小・垣・中) コッパン+ジャム(南・宇・中)	10(水) あまSUN 小松菜ナムル ピリ辛肉みそ丼	11(木) さつまいもだいふく 煮込みうどん かきあげ	12(金) 小禄小試食会 ナッツと魚 切干大根とささみの和え物 牛丼
15(月) フルーツ白玉 麦ごはん ポークカレー	16(火) チンゲン菜のオイスターソース炒め じゃがいもにらたまスープ あわごはん	17(水) レッドグロブ しらす和え 麦ごはん すき焼き	18(木) タルタルソース せんきゃべつ 白身魚フライ バーガーパン コンソメスープ	19(金) 食育の日 ほうれんそうのごまあえ いわし甘露煮 麦ごはん ぐだくさんみそしる
22(月) 冬至 垣花ふれあい給食 さわらの塩焼き ウサチ 冬至ジュニー	24(水) オレンジ 豚キムチ炒め タイピーエン 麦ごはん	25(木) クリスマス クリスマスケーキ グラタン ツリーサラダ ミートソーススパゲティー	みかん 手軽にビタミン補給! 1歳あたり約50mgのビタミンCが蓄積されていて、1日に2~3食食べれば必要ビタミンCを摂れます。辛味を多く含むので腸を動かす働き、ビタミンCが豊富なみかん。冬が旬なので、おいしいみかんをたくさん食べましょう。	

きゅうしょくだより

今年も残りわずかですね。寒くなったかと思えば急に暑くなったりと気温の変化が起こりやすい時期です。年末年始の行事を楽しく過ごすためにも、日頃から体調管理を心がけましょう。手洗いやうがい、上着での調節、適度な換気に気を付け、「早ね・早起き・朝ごはん」で寒さに負けないようにしましょう。

ノロウイルスに注意

ノロウイルスへの感染は空気が乾燥する冬場に流行します。下痢・吐き気・嘔吐を主な症状としますが、腹痛・頭痛・発熱・寒気・筋肉の痛み・倦怠感など様々な症状を伴うこともあります。子どもや高齢者は重症化する場合もあり、注意が必要です。健康な大人は感染しても症状がまったく出ない健康保菌者となることがあり、健康保菌者が調理したものを食べて感染が広がるケースが近頃増えています。家族や身近な人に気になる症状が出たら正しく対処し、早めに医療機関を受診しましょう。

食材の十分な加熱 汚物(嘔吐物)の適切な処理

できるだけ生食は避け、牡蠣などのノロウイルスに汚染されている可能性の高い食材は中心まで十分に加熱して食べるようにしましょう。



嘔吐物の処理方法

問題
嘔吐物の処理は、時間を置いてから行った方がよい?

答え
嘔吐物が乾燥するとウイルスが舞いあがる恐れがあります。早急な対応を!

嘔吐物の処理の仕方

処理する人は必ずマスク、手袋を着用する(できればゴーグルやエプロンも)
※嘔吐物や消毒液に直接触れない

- 嘔吐物の周囲2~3メートルに消毒液を散布
- 拭いてもよいそうめんなどで周囲から中心に向かってふき取る
- ふき取り後、再度消毒液を散布して10~15分置き取る

処理が済んだら、しっかりと手洗いやうがいをし、使った物は袋を2重にして捨てましょう。

手洗いの徹底

手洗いでウイルスの多くを洗い落とすことができます。調理の前やトイレの後にはせっけんを十分に手を洗いましょう。

★給食費は、毎月10日までに納めましょう!(給食の食材にあてる大切な費用です。納め忘れのないようお願いします。)

2014
12月

献立表 (アレルギー)

小祿学校給食センター
電話 917-3459

アレルギー表示義務食品：卵、乳、小麦、ソバ、落花生、エビ、カニ
アレルギー表示推奨食品：アワビ、イカ、イクラ、オレンジ、キウイ、牛肉、クルマシ、サケ、サバ、大豆、鶏肉、バナナ、豚肉、マツタケ、モモ、ヤマモモ、リンゴ、ゼラチン、カシューナッツ、ゴマ

日	曜日	こ ん だ て	主な材料と体内での働き			
			(あか) 血や肉 骨をつくる	(きいろ) 働く力や 体温となる	(みどり) 体の調子を ととのえる	調味 料
1	月	あわごぼん 麻婆豆腐 春雨サラダ あんぱんプリン クワアージュシー	ぶたにく、レバー、とうふ ハム(乳、大豆) だし、ふんにゅう ぶたにく、チキアギ、あぶらあげ かつおだし	こめ、あわ あぶら、ごまあぶら、さとう でんぶん はるさめ、さとう、ごまあぶら 水あめ、さとう、あぶら、バター こめ、あぶら	たまねぎ、にんじん、しょうが、にんにく にら きゅうり、にんじん にんじん、こんにやく、しいたけ、ねぎ しょうが	豚肉、鶏肉、小麦 大豆 小麦、大豆 大豆
2	火	あごぼん 鶏かとお和え 揚げ出し豆腐 煮ごぼん 魚付け 小魚のあめがらめ みかん	ぶたにく、こんが、かまぼこ、かつおだし イアシ だし、ふんにゅう、きなこ だし、ふんにゅう だいた、だし、ふんにゅう とりにく、ベーコン(大豆) しらはなまめ、しるいんげんまめ だし、ふんにゅう	こめ、あわ あぶら、ごまあぶら、さとう さとう あぶら、さとう、でんぶん こめ、むぎ さとう、あぶら アーモンド、ごま、水あめ、こくとう	たまねぎ、にんじん、しょうが、にんにく にら きゅうり、にんじん にんじん、こんにやく、しいたけ、ねぎ しょうが	豚肉、鶏肉、小麦 大豆 小麦、大豆 小麦、大豆 小麦、大豆
3	水	煮ごぼん 魚付け 小魚のあめがらめ みかん	ぶたにく、こんが、かまぼこ、かつおだし イアシ	こめ、あわ あぶら、ごまあぶら、さとう さとう、あぶら アーモンド、ごま、水あめ、こくとう	たまねぎ、にんじん、しょうが、にんにく にら きゅうり、にんじん にんじん、こんにやく、しいたけ、ねぎ しょうが	豚肉、鶏肉、小麦 大豆 小麦、大豆 小麦、大豆
4	木	きなこ揚げパン(南・辛・さ) コッペパン(小・塩・中) ジャム(チョコ大豆)(小・塩・中) きのこのクリームスープ コーンスロー	だし、ふんにゅう、きなこ だし、ふんにゅう だいた、だし、ふんにゅう とりにく、ベーコン(大豆) しらはなまめ、しるいんげんまめ だし、ふんにゅう	こむぎ、ショートニング、さとう あぶら こむぎ、ショートニング、さとう あぶら あぶら、さとう じゃがいも、マーガリン(乳、大豆、豚肉) こむぎ、生クリーム	たまねぎ、にんじん、しめじ エリンギ、マッシュルーム、パセリ キャベツ、きゅうり、コーン	大豆 大豆 鶏肉、牛肉、大豆 小麦
5	金	煮ごぼん 石狩汁 ひじき炒め	さけ、かつおだし ぶたにく、ひじき、だいた チキアギ、あぶらあげ、かつおだし	こめ、むぎ じゃがいも あぶら、さとう	だいたい、にんじん、ながねぎ、しいたけ にんじん、にら、こんにやく	大豆 小麦、大豆
8	月	グレープフルーツ 煮ごぼん シカムドゥチ クワイリチー	ぶたにく、かまぼこ、かつおだし ぶたにく、こんが、チキアギ あぶらあげ、かつおだし	こめ、むぎ あぶら、さとう	たまねぎ、にんじん、しょうが、にんにく にら きゅうり、にんじん にんじん、こんにやく、しいたけ、ねぎ しょうが	大豆 小麦、大豆 小麦、大豆
9	火	りんご きなこ揚げパン(小・塩・中) コッペパン(南・辛・さ) ジャム(チョコ大豆)(南・辛・中) コーンスープ	だし、ふんにゅう、きなこ だし、ふんにゅう だいた、だし、ふんにゅう とりにく、ベーコン(大豆) しらはなまめ、しるいんげんまめ とりにく	こむぎ、ショートニング、さとう あぶら こむぎ、ショートニング、さとう あぶら あぶら、さとう マーガリン、こむぎ 生クリーム	りんご たまねぎ、にんじん、マッシュルーム コーン、パセリ はくさい、にんじん	大豆 大豆 豚肉、小麦、牛肉 大豆、小麦、大豆
10	水	白煮のツナ和え 煮ごぼん ピリ辛肉みそ丼	ぶたにく、ぎゅうにく ハム(乳、大豆)	こめ、むぎ あぶら、さとう、でんぶん ごま、ごまあぶら、さとう	たまねぎ、にんじん、ピーマン、たけのこ えだまめ、にんにく、しょうが ごまつな、もやし あまSUN	小麦、大豆 小麦、大豆
11	木	小松菜のナムル あまSUN 煮込みうどん かきあげ さつまいもだいふく	ぶたにく、なると、あぶらあげ かつおだし	うどん(小麦)、あぶら さつまいも、こむぎ、でんぶん あぶら さつまいも、もちこ、さとう、でんぶん マーガリン、あぶら	たまねぎ、にんじん、ピーマン、たけのこ えだまめ、にんにく、しょうが ごまつな、もやし あまSUN	小麦、大豆 小麦、大豆 小麦、大豆
12	金	煮ごぼん 牛丼 切干大根とささみの和え物 ナッツと魚 煮ごぼん ポークカレー	ぶたにく、ぎゅうにく とりにく いわし	こめ、むぎ あぶら、さとう さとう、ごま、ごまあぶら アーモンド、さとう、ごま、あぶら	たまねぎ、にんじん、いんげん、しめじ こんにやく、にんにく きりぼしだいこん、きゅうり、にんじん かぼちゃの種	小麦、大豆 小麦、大豆 小麦、大豆
15	月	煮ごぼん フルーツ白玉	ぶたにく、レバー、ひよこまめ	こめ、むぎ じゃがいも、こむぎ、あぶら マーガリン(大豆) 白玉だんご(大豆)	たまねぎ、にんじん、ピーマン にんにく もも、なし、パイ、さくらんぼ、ぶどう みかん、シークワサー	小麦、豚肉、大豆 りんご、牛肉 大豆
16	火	あわごぼん にらたまスープ チンゲン菜のオイスターソース炒め	とりにく、とうふ、たまご、かつおだし ぎゅうにく、オイスターソース	こめ、あわ でんぶん あぶら、ごまあぶら、さとう でんぶん ラード、パンこ、でんぶん、こむぎ	にら チンゲンサイ、たまねぎ、たけのこ にんにく たけのこ、キャベツ	鶏肉、小麦、大豆 小麦、大豆
17	水	しゅうまい 煮ごぼん すき焼き しらす和え レッドグローブ バーガーパン コンソメスープ	いが、たら、かつおだし ぎゅうにく、とうふ、かつおだし チリメン	こめ、むぎ あぶら、さとう さとう	たけのこ、キャベツ はくさい、にんじん、ながねぎ、こんにやく にんにく だいたい、きゅうり レッドグローブ	乳、大豆、豚肉 小麦、大豆 小麦
18	木	白身魚フライ せんきゃべツ タルタルソース	ホキ	こむぎ、さとう、ショートニング マカロニ(小麦)、じゃがいも パンこ、こむぎ、あぶら	にんじん、たまねぎ、セロリ、ズッキーニ キャベツ、きゅうり ピクルス、たまねぎ、レモン果汁、赤ピーマン	大豆 小麦、鶏肉、牛肉 大豆 大豆
19	金	煮ごぼん ぐだくさんみそしる ほうれんそうのごまあえ いわし甘煮 栄養ジュシー	ぶたにく、とうふ、あぶらあげ わかめ、かつおだし いわし ぶたにく、チキアギ、かつおだし	こめ、あわ あぶら、さとう こめ、むぎ じゃがいも ごま、さとう さとう、はちみつ、でんぶん こめ、たいも、あぶら	にんじん、ねぎ ほうれんそう、もやし にんじん、しいたけ、ねぎ	大豆 小麦、大豆 小麦、大豆
22	月	ウサギ さわらの塩焼き	さわら	さとう	チンゲンサイ、もやし	豚肉、鶏肉、小麦 大豆 小麦、大豆
24	水	煮ごぼん タイビーエン 麻キムチ炒め	ぶたにく ぶたにく	こめ、むぎ はるさめ、ごまあぶら あぶら、ごまあぶら	にんじん、たまねぎ、ほうれんそう しいたけ、たけのこ、しょうが はくさい、にんじん、たけのこ、にら キムチ(小麦、りんご、大豆、さば)	鶏肉、小麦、大豆 小麦、大豆、りんご 小麦、大豆、りんご
25	木	オレンジ ミートソーススパゲティ ツリーサラダ ほうれん草のグラタン クリスマスケーキ	ぎゅうにく、ぶたにく、レバー ハム(乳、大豆) 牛乳、チーズ、ベーコン とうにゅう	スパゲティ(小麦)、オリーブ油、さとう こむぎ、あぶら、マーガリン、バター さとう、あぶら、米粉、水あめ でんぶん	たまねぎ、にんじん、マッシュルーム トマト、パセリ、にんにく フロッキー、カリフラワー、コーン にんじん ほうれんそう	小麦、大豆、豚肉 牛肉、りんご 小麦、大豆、りんご 鶏肉、豚肉 大豆、豚肉 大豆

かぜに負けない体をつくる栄養素

ビ タ ミ ン A C

かぜが流行する季節になりました。免疫力を高めるビタミンAやコラーゲンの合成に役立つ抗酸化作用があるビタミンCが多い食べ物をしっかりとって予防しましょう！

野菜と果物をたくさん食べよう！

みなさんは、毎日たくさん野菜や果物を食べていますか？ 野菜や果物にはビタミンやミネラルが豊富で、体の調子をととのえてくれます。1日3食、季節ごとにおいしい旬の野菜や果物を、たっぷりとりましょう。きつと体が強くなりますよ！