

平成27年 12月の予定献立表



那覇市小禄学校給食センター
電話番号 917-3459

食品群	体内ではたらし
赤の食品	血や肉、骨をつくる
黄の食品	働く力や体温となる
緑の食品	体の調子をととのえる

学校給食 栄養基準		C=エネルギー	P=タンパク	F=脂質
	小学	640 kcal	24.0 g	20.2 g
	中学	820 kcal	28.8 g	26.0 g

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。

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



●12月の欠食予定●

- 14日 さつき小学校(振替)
- 17日 小禄小学校3年
- 21日 小禄南小学校(振替)
- 垣花小学校(振替)
- 22日 小禄小学校(特別支援)

- 14(月)~18(金)
小禄中2年(修学旅行)
- 16(水)~18(金)
金城中2年(修学旅行)
- 21(月)~24(木)
鏡原中2年(修学旅行)

こ ん だ て	 みかん 手軽にビタミン補給! 1個当たり約30mgのビタミンCが含まれていて、1日に2~3個食べれば必要なビタミンC量をとれます。手で皮をむくだけで簡単に食べられ、ビタミンCが豊富なみかん。今が旬なので、おいしいみかんをたくさん食べましょう。	1(火) もやしナムル 大学いも(2ヶ) あわごはん マーボーとうふ	2(水) コールスロー イチゴジャム はいがなこよしパン かぼちゃのシチュー	3(木) みかんの日 みかん 小魚のあめがらめ あわごはん 大根のそぼろ煮	4(金) りんご 豚キムチ炒め 麦ごはん はるさめスープ
		C: 702 P: 24.0 F: 23.9 C: 825 P: 28.0 F: 26.2	C: 636 P: 23.7 F: 23.0 C: 794 P: 29.0 F: 27.6	C: 677 P: 25.1 F: 21.4 C: 804 P: 29.1 F: 24.1	C: 549 P: 21.5 F: 12.3 C: 648 P: 24.6 F: 13.4
こ ん だ て	7(月) ケーブイリチー はるまき 麦ごはん シカムドウチ	8(火) ひじき炒め グレープフルーツ あわごはん 石狩汁	9(水) しらす和え パインゼリー 麦ごはん すき焼き	10(木) パパイイリチー ミートボール 麦ごはん なかみ汁	11(金) こまつなごまあえ いわし甘露煮 あわごはん ぐたくさんみそしる
	C: 660 P: 21.3 F: 24.9 C: 807 P: 24.9 F: 29.5	C: 570 P: 21.5 F: 14.5 C: 678 P: 24.7 F: 15.8	C: 643 P: 27.2 F: 18.1 C: 746 P: 30.5 F: 19.5	C: 606 P: 23.3 F: 16.8 C: 712 P: 26.5 F: 18.3	C: 647 P: 25.5 F: 20.9 C: 778 P: 30.2 F: 23.9
こ ん だ て	14(月) フルーツポンチ 麦ごはん ハヤシライス	15(火) チンゲン菜の中華炒め しゅうまい あわごはん にらたまスープ	16(水) カルフィッシュ 和えもの肉そぼろ 二色ごはん わかめスープ	17(木) なし カレーうどん 枝豆コロッケ	18(金) オレンジ 焼肉丼 切干大根とささみの和え物
	C: 675 P: 21.4 F: 18.4 C: 809 P: 25.0 F: 20.7	C: 631 P: 28.7 F: 19.1 C: 741 P: 32.7 F: 20.8	C: 601 P: 26.2 F: 17.6 C: 715 P: 30.0 F: 19.6	C: 497 P: 20.2 F: 22.1 C: 567 P: 22.4 F: 24.9	C: 630 P: 26.0 F: 17.4 C: 748 P: 30.1 F: 19.2
こ ん だ て	21(月) 魚のカップ焼き 冬至ジュシー ウサチ	22(火) みかん 梅かつおあえ 麦ごはん おでん	寒くてもしっかり 手 を洗おう! 	24(木) 白身魚フライ タルタルソース パーガーパン せんきゃべつ コンソメスープ	25(金) ケーキ プロックリーサラダ ミートソースパスタ(かけて食べてね)
	C: 612 P: 20.1 F: 23.8 C: 708 P: 22.8 F: 26.8	C: 582 P: 23.2 F: 13.9 C: 687 P: 26.9 F: 15.1	C: 631 P: 24.5 F: 21.7 C: 741 P: 28.1 F: 30.2	C: 636 P: 25.9 F: 22.6 C: 724 P: 28.9 F: 25.0	

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。

食材の十分な加熱

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。



手洗いの徹底

手洗いにより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で十分に手を洗きましょう。



汚物(嘔吐物)の適切な処理

※アルコール消毒液はノロウイルスに効果がありません。ハイターなど塩素系漂白剤を塩素濃度1%に希釈して使用してください。

嘔吐物の処理方法

問題
嘔吐物の処理は、時間をおいてから行った方が良い?

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。手早い対処を!

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
- 捨ててもよいぞうき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分ふき取る

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

★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いたします。)