

# 平成28年度 2月 学校給食予定こんだて表

◆幼稚園は0.6倍、中学校は1.2倍の量になります。◆牛乳は毎日つきます。

三田市立清水山給食センター

日・曜	1日(水)	2日(木)	3日(金)	6日(月)	7日(火)	8日(水)	9日(木)	10日(金)	13日(月)	14日(火)
献立名	米粉パン チリコンカン マッシュポテト 野菜スープ	ごはん 麻婆豆腐 焼きシューマイ(えび) 春雨の酢の物	ごはん いわしの蒲焼き おひたし すまし汁 いり大豆	ごはん 八宝菜 焼ビーフン スイートスプリング(柑橘類)	ごはん さわらのてり焼き ごま酢和え みそ汁	揚げパン きな粉 ホークビーンズ チキンソーセージ	ごはん 高野豆腐の卵とじ 丸干し ごまあえ	ごはん 納豆フリッター 昆布の煮物 けんちん汁	麦ごはん ふくめ煮 かつお和え 手作りふりかけ	減ごはん カレーうどん 鶏肉のコロッケ キャベツとしめじの炒め物
材料名および使用量 (g)	米粉パン ひよこ豆 10 玉ねぎ 25 にんにく 0.1 豚ミンチ 15 トマトダイス(缶) 20 ケチャップ 6 パブリカ 0.02 チリパウダー 0.05 鶏骨ミンチ(だし) 1.5 土しよが 0.08 ローリエ 0.01 塩 0.15 こしよ 0.02 水 4 じゃがいも 50 パセリ 0.5 塩 0.2 こしよ 0.03 豆乳 3 マカロニ(ABC) 5 鶏肉皮付き 6 玉ねぎ 30 人参 5 キャベツ 25 鶏骨ミンチ(だし) 3.5 ローリエ 0.01 塩 0.6 うすろしよゆ 2.7 こしよ 0.04 土しよが 0.3 水 120	精白米 80 豆腐 90 合ミンチ 14 玉ねぎ 35 人参 10 白ねぎ 3 土しよが 0.3 にんにく 0.4 八丁みそ 3.4 トウバンジャン 0.3 テンメンジャン 2 でん粉 2 こいしよゆ 3.5 水 40 えびシューマイ(大) 1 キャベツ 15 緑豆はるさめ 5 もやし 5 まぐろ油漬け 5 人参 5 酢 2.5 砂糖 1.4 うすろしよゆ 0.9 塩 0.2 ※えびシューマイ 幼 1こ 中 (大) 2こ	精白米 80 いわしの濃粉付き 1 なたね油(揚げ油) 3 砂糖 1.9 こいしよゆ 3.2 みりん 1.5 でん粉 0.2 水 4.5 白菜 25 小松菜 15 えのきたけ 5 けずり節 0.2 うすろしよゆ 1.35 みりん 0.5 水 4 豆腐 35 大根 15 かまぼこ(鬼型) 5 玉ねぎ 5 人参 5 だし昆布 0.5 けずり節 5 うすろしよゆ 5.6 塩 0.2 水 1.35 いり大豆(小袋) 1	精白米 80 豚肉 25 いか短冊 20 白菜 40 玉ねぎ 40 人参 15 チンゲン菜 20 オイスターソース 1.5 でん粉 1.8 砂糖 0.5 うすろしよゆ 3.15 塩 0.14 こしよ 0.02 水 30 ビーフン 8 チキンハム(短冊) 12 キャベツ 10 玉ねぎ 8 人参 7 カットわかめ 0.3 塩 0.15 こしよ 0.03 うすろしよゆ 1.35 スイートスプリング(柑橘類) 1/4	精白米 80 さわら 50g 1切 こいしよゆ 2 砂糖 0.8 みりん 1.6 でん粉 0.1 水 3 キャベツ 35 系かまぼこ 5 人参 5 白いりごま 0.75 白いりごま(すり) 0.75 砂糖 1.4 うすろしよゆ 1.8 酢 2 豆腐 25 えのきたけ 7 玉ねぎ 15 人参 10 カットわかめ 0.3 塩 5 こしよ 5 みそ 9 水 125	精白米 80 なたね油(揚げ油) 5 きな粉(小袋) 1 大豆(ゆで) 25 豚肉 15 じゃがいも 35 玉ねぎ 45 人参 10 トマトピューレ 4 ケチャップ 10 ワイン(白) 1.5 鶏骨ミンチ(だし) 3 土しよが 0.5 にんにく 0.3 ローリエ 0.01 砂糖 0.7 塩 0.1 こいしよゆ 1.5 こしよ 0.03 水 45 チキンソーセージ 1本	精白米 80 鶏肉皮付き 10 高野豆腐 5 じゃがいも 30 人参 15 鶏卵 30 さやいんげん 5 玉ねぎ 30 煮干し 3 三温糖 2 うすろしよゆ 3.15 こいしよゆ 3.5 みりん 3 水 35 丸干し 1尾 ほうれん草 15 もやし 25 白いりごま(すり) 1 白いりごま 1 砂糖 0.1 うすろしよゆ 1.08 ※丸干し 幼 1尾 中 2尾	精白米 80 納豆 3 さつま芋 15 ポークハム 3 玉ねぎ 3 小麦粉 8 うすろしよゆ 0.3 塩 0.2 水 7 なたね油(揚げ油) 4 きざみ昆布 2.5 豚肉 8 つきこんにやく(白) 9 こいしよゆ 3.4 みりん 1.8 水 1.8 三温糖 1.8 豆腐 20 大根 30 人参 10 あらいごぼう 7 白ねぎ 5 でん粉 1.5 けずり節 4 だし昆布 0.5 うすろしよゆ 6.3 水 120	精白米 72 押麦 8 豚肉 15 人参 15 じゃがいも 45 厚揚げ 20 小丸天 20 角こんにやく 15 大根 25 昆布 0.5 三温糖 2 うすろしよゆ 3 こいしよゆ 3 みりん 1 水 25 小松菜 15 キャベツ 25 花かつお 0.8 うすろしよゆ 1.08 砂糖 0.1 ちりめんじゃこ 5 白いりごま 1.25 白いりごま(すり) 1.25 青のり粉 0.1 こいしよゆ 0.2 みりん 0.7	精白米 70 うどん(ゆで) 40 豚肉 10 人参 10 玉ねぎ 25 白ねぎ 5 けずり節 5 うすろしよゆ 1.8 カレーうどん 5 カレールウ 10 水 120 鶏肉のコロッケ 1 なたね油(揚げ油) 5 キャベツ 30 しめじ 5 塩 0.15 こしよ 0.03
小 エネルギー(kcal) 中 (たんぱく質(g))	578(24.7) / 703(29.6)	665(25.8) / 837(32.0)	601(22.8) / 719(26.7)	596(24.5) / 700(28.3)	600(26.6) / 707(30.9)	638(26.8) / 719(29.7)	603(24.2) / 719(29.5)	598(18.4) / 703(20.9)	596(23.9) / 702(27.6)	633(18.8) / 753(21.6)
学校給食摂取基準	小学校 中学校	エネルギー640Kcal たんぱく質24.0g エネルギー820Kcal たんぱく質30.0g		[黄]口熱や力のもとになる食品(炭水化物・脂質) [赤]口血や筋肉や骨になる食品(たんぱく質・カルシウム) [緑]△体の調子をととのえる食品(ビタミン・ミネラル)			※うどんは卵を含む製品と同じ工場で作られています。 ※献立は都合により変更することがあります。		※太字は三田の食材を使用しています。	

## 冬は食中毒が起こらない？

食中毒といえば、暑くて食べ物がいたみやすい夏に多いイメージがありますが、適度な温度や水分、栄養があれば食中毒菌はどんどん仲間をふやし、一年中いつでも起こります。特に冬はノロウイルスが原因の食中毒が多く、出来上がった食品を素手でさわるなど取り扱いに問題があることで起こりやすいです。

### ノロウイルスによる食中毒の特徴

- \* 突然のおう吐、はげしい下痢
- \* 感染してもすぐに症状が出ない
- \* 症状が治まってからも 2週間くらいはウイルスが便に出ている

だから、食事の準備をする時の手洗いや、感染源となるおう吐物の処理をきちんとすることが大事です。

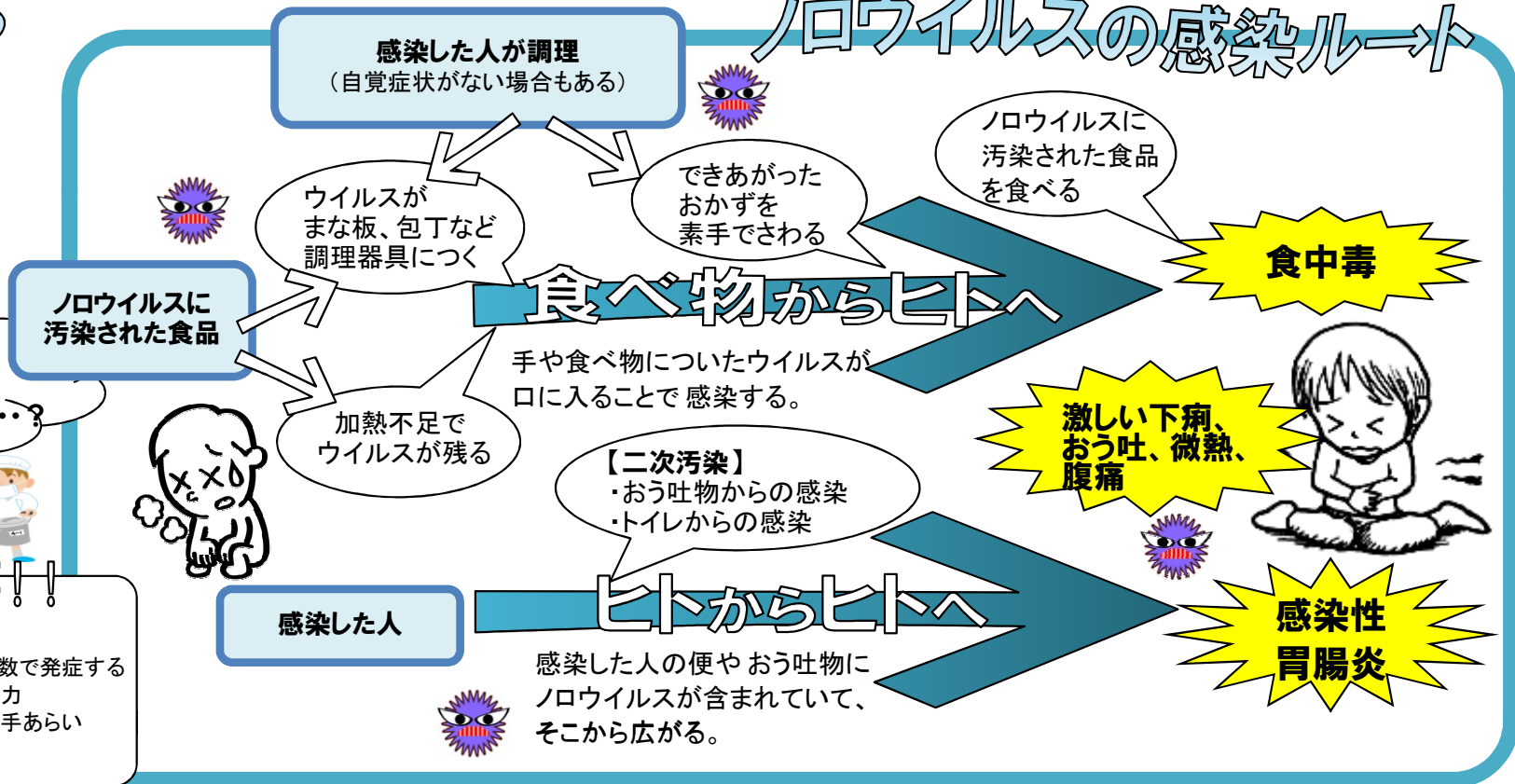
### こんな事例も...

自覚症状のないノロウイルス感染者  
汚染された手や手袋 → パンの検品 → パンを汚染 → 1271名の大規模食中毒が発生

- 【ポイント】
- ◆ 少しの菌数で発症する強い感染力
  - ◆ 不十分な手あらい

ここが困る！  
自分でも知らないうちにウイルスを広げているかも...?

手あらいが大事！！



# 平成28年度 2月 学校給食予定こんだて表

◆幼稚園は0.6倍、中学校は1.2倍の量になります。◆牛乳は毎日つきます。

三田市立清水山給食センター

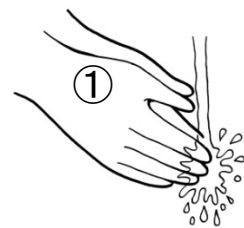
日・曜	15日(水)	16日(木)	17日(金)	20日(月)	21日(火)	22日(水)	23日(木)	24日(金)	27日(月)	28日(火)	
献立名	お楽しみ献立 小ココアパン クリームスープ 鶏肉のてり焼き アーモンド和え	和食の日 カツ丼 (トンカツ、卵とじの具) 大根の酢の物 母子茶 アーモンド入り小魚(中のみ)	ごはん ほっけの塩焼き 大豆の五目煮 ほた汁	まごわやさしい献立 麦ごはん そば煮 ししゃも 茎わかめのきんぴら	ごはん ねぎじゃが 具だくさんスープ ほんかん 胚芽ふりかけ	ごはん 肉のだの含め煮 煮ひたし かす汁	ごはん 肉のだの含め煮 ゆで卵 レモン和え	ポークカレーライス ゆで卵 レモン和え	ごはん わかさぎのから揚げ ひじきの煮付け いも団子汁	リクエスト献立 ビビンバ コーン入り卵スープ きんかん	ごはん 豚じゃが さばの塩焼き おひたし
材料名および使用量 (g)	パン ココア バター 砂糖 ベーコン じゃがいも 玉ねぎ 人参 ホワイトルウ 牛乳 生クリーム 鶏骨ミンチ(だし) 土しよが ローリエ 塩 こしょう 水 鶏肉(チキ用) 50g 土しよが こいりしょうゆ みりん 料理酒 キャベツ ほうれん草 粉末アーモンド 砂糖 うすろしょうゆ	精白米 豚カツ なたね油(揚げ油) 鶏卵 かまぼこ 玉ねぎ 白ねぎ 煮干し粉 砂糖 こいりしょうゆ みりん 水 大根 人参 白いりごま 白いりごま(すり) 砂糖 塩 土しよが 酢 母子茶 アーモンド入り小魚 (小袋)(中学校のみ) *牛乳のかわりに 母子茶がつきます	精白米 ほっけ50g 大豆(ゆで) 角こんにやく 人参 昆布 三温糖 こいりしょうゆ うすろしょうゆ 水 ししゃも 粉さんしょう 焼き豆腐 あらいごぼう 人参 白菜 白ねぎ 煮干し粉 みそ 八丁みそ 水	精白米 押麦 豚ミンチ 人参 じゃがいも 玉ねぎ こいりしょうゆ 焼き豆腐 小丸天 干しいたけ さやいんげん 三温糖 こいりしょうゆ うすろしょうゆ 水 ししゃも 茎わかめ あらいごぼう 人参 土しよが うすろしょうゆ こしょう 水 ほんかん 胚芽ふりかけ	精白米 じゃがいも なたね油(揚げ油) 白ねぎ 鶏ミンチ 砂糖 こいりしょうゆ みりん でん粉 小松菜 もやし えのきたけ けずり節 うすろしょうゆ みりん 水 紅鮭(角) 大根 人参 厚揚げ つきこんにやく 白ねぎ 酒かす 煮干し粉 みそ 水	精白米 肉のだ 煮干し粉 三温糖 うすろしょうゆ みりん 水 小松菜 もやし えのきたけ けずり節 うすろしょうゆ みりん 水 鶏肉 はるさめ 白菜 人参 玉ねぎ 鶏骨ミンチ(だし) 土しよが 塩 厚揚げ つきこんにやく 白ねぎ 酒かす 煮干し粉 みそ 水	精白米 豚肉 じゃがいも 人参 玉ねぎ 土しよが にんにく 油揚げ 人参 かき揚げ りんごピューレ 塩 ウスターソース こしょう 水 豆腐 大根 人参 砂糖 塩 レモン汁 酢	精白米 わかさぎ 塩 でん粉 なたね油(揚げ油) ひじき 油揚げ 人参 土しよが 三温糖 こいりしょうゆ 水 いももち 豆腐 大根 人参 白ねぎ けずり節 だし昆布 塩 うすろしょうゆ 水 きんかん 幼 1こ 中 2こ	精白米 牛肉 にんにく 人参 土しよが 大豆もやし 人参 ほうれん草 白いりごま(すり) 三温糖 酢 うすろしょうゆ ごま油 ベーコン クリームコーン(缶) 鶏卵 玉ねぎ でん粉 小松菜 鶏骨ミンチ(だし) 土しよが ローリエ 塩 うすろしょうゆ こしょう 水 きんかん 幼 1こ 中 2こ	精白米 豚肉 じゃがいも 人参 玉ねぎ さやいんげん ちくわ つきこんにやく 三温糖 うすろしょうゆ みりん 料理酒 さば 50g 白菜 小松菜 けずり節 うすろしょうゆ みりん 水	
エネルギー(kcal) たんぱく質(g)	679(26.4) / 845(31.7)	612(20.6) / 726(29.4)	605(28.8) / 713(33.4)	608(22.1) / 740(27.4)	608(18.3) / 709(20.6)	655(27.0) / 746(29.8)	666(23.8) / 773(26.4)	596(20.4) / 701(23.4)	592(23.0) / 703(26.5)	661(28.0) / 780(32.5)	

## 手あらいはみんなができる予防法

### \* 手の洗い方 チェック

あなたの手のあらい方に一番近いのはどれ？

- ①水でさっとぬらすだけ    ②水で20秒くらいあらう    ③せっけんをあわだててあらう



手の先を  
ちょっとぬらしただけでは、  
あられていませんよ。

一番良いのは③

きれいに見えても、手には目に見えない細菌やウイルスがついているかもしれません。手が感染の橋渡しをすることが多いので、外から帰った時、給食を配る時、食事の前、トイレの後など、石けんをあわだててあらい、きれいにすすぎましょう。



### 【家庭用塩素系漂白剤を水で薄めた消毒液の作り方】

突然吐いた時は、ノロウイルスかも？と疑い、片づけをする人は**使い捨て手袋**や**マスク**を使いましょう。片付ける時に感染することもあるからです。

#### ① おう吐物の消毒用

500mlのペットボトルに水を少し入れ、ペットボトルのキャップ2杯分の塩素系漂白剤を入れ、ボトルいっぱいまで水を入れる。

【使い方】おう吐物全体を古新聞や古タオルなど(使い捨てできる物)でおおい、おう吐物がまんべんなくぬれるくらい消毒液をかける。10分くらい放置し、外側から内側に丸めこむようにふきとる。ふきとりに使用した古新聞や古タオルは、すぐにポリ袋に入れ、袋の口をしっかりと結んで捨てる。

#### ② 床、ドアノブなどの消毒用

塩素系漂白剤をペットボトルのキャップ1/2杯分にすると、おう吐物のついた食器、衣類などの消毒にも使える。

### \* 消毒を徹底しないと危険です

おう吐物で汚れた床、衣類、おう吐物のふきとりに使ったぞうきんなどを、簡単な水洗いだけですませてはいけません。ウイルスが死滅せずに残っているため、乾燥後に空気中に飛び散り、この粒子を吸い込むことで感染する場合があります。



家庭用  
塩素系漂白剤

ペットボトルキャップ  
2杯分の漂白剤

500ml

27日 1月分  
給食費振替日