

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。

三田市立ゆりのき台給食センター

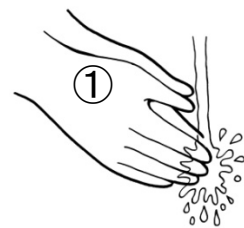
日・曜	15日(水)	16日(木)	17日(金)	20日(月)	21日(火)	22日(水)	23日(木)	24日(金)	27日(月)	28日(火)
献立名	米粉パン チリコンカン マッシュポテト 野菜スープ	和食の日 カツ丼 (トンカツ、卵とじの具) 大根の酢の物 母子茶 アーモト入り小魚(中のみ)	まごわやさしい献立 まごはん ねぎじゃが そぼろ煮 ししやも 茎わかめのきんぴら	ごはん ねぎじゃが 具だくさんスープ ほんかん 胚芽ふりかけ	ごはん ほっけの塩焼き 大豆の五目煮 ほたん汁	ごはん 麻婆豆腐 焼きシューマイ(えび) 春雨の酢の物	ごはん 高野豆腐の卵とじ 丸干し ごまえ	カムカム献立 ごはん 納豆フリッター 昆布の煮物 けんちん汁	ごはん 肉しのだの含め煮 煮びたし かす汁	ポークカレーライス ゆで卵 レモン和え
材料名および使用量 (g)	米粉パン 1こ 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 パプリカ 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 カツカツ 1こ なたね油(揚げ油) 5 鶏卵 40 かまぼこ 10 玉ねぎ 45 白ねぎ 10 煮干し粉 4.9 砂糖 1 こいしよゆ 11.5 みりん 1.1 水 66 大根 25 人参 5 白いりごま 0.5 白いりごま(すり) 0.5 砂糖 1.5 塩 0.1 酢 3 母子茶 1本 アーモト入り小魚(小袋)(中学校のみ) 1こ *牛乳のかわりに母子茶がつきます	精白米 72 押麦 8 豚ミンチ 10 人参 15 じゃがいも 50 玉ねぎ 40 砂糖 1 こいしよゆ 2.7 みりん 0.7 でん粉 0.25 豚肉 10 はるさめ 2 白菜 25 人参 5 玉ねぎ 20 鶏骨ミンチ(だし) 4.5 土しよが 0.3 塩 0.3 うすろしよゆ 5 こしよ 10 水 125 ししやも 1尾 茎わかめ 6 あらいごぼう 10 人参 5 つきこんにやく 10 白いりごま 0.5 白いりごま(すり) 0.5 煮干し粉 0.5 三温糖 2 こいしよゆ 3 みりん 1.5 水 3 ※ししやも 幼 1尾 中 2尾	精白米 80 じゃがいも 45 なたね油(揚げ油) 4.5 角こんにやく 8 豚ミンチ 10 人参 1 砂糖 1 こいしよゆ 2.7 みりん 0.7 でん粉 0.25 肉 10 はるさめ 2 白菜 25 人参 5 玉ねぎ 20 鶏骨ミンチ(だし) 4.5 土しよが 0.3 塩 0.3 うすろしよゆ 5 こしよ 10 水 125 ほんかん 1こ 胚芽ふりかけ 1こ	精白米 80 ほっけ50g 1切 大豆(ゆで) 18 角こんにやく 12 人参 8 人参 8 白ねぎ 0.5 三温糖 1.2 こいしよゆ 1.2 うすろしよゆ 1 水 12 しし肉 10 粉さんしよ 0.01 焼豆腐 25 あらいごぼう 5 人参 10 白菜 20 白ねぎ 5 もやし 5 まぐろ油漬け 5 みそ 5 人参 6 酢 2.5 砂糖 1.4 うすろしよゆ 0.9 塩 0.2	精白米 80 豆腐 90 合ミンチ 14 玉ねぎ 35 人参 10 人参 3 白ねぎ 0.3 土しよが 0.4 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こ キャベツ 15 もやし 4 緑豆はるさめ 4 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 ※えびシューマイ 幼 1こ 中 (大)2こ	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 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 三温糖 1.8 水 20 豆腐 30 大根 10 人参 20 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 ※丸干し 幼 1尾 中 2尾	精白米 80 肉しのだ 1こ 煮干し粉 1 三温糖 4.5 うすろしよゆ 5.9 みりん 1.8 水 50 小松菜 15 もやし 25 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 みりん 1.8 三温糖 1.8 水 20 豆腐 30 大根 10 人参 20 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 27日 1月分 給食費振替日	精白米 80 豚肉 20 じゃがいも 55 人参 10 玉ねぎ 45 土しよが 0.5 にんにく 0.1 カレーウ 13 りんごピューレ 3 塩 0.15 ウスターソース 0.6 こしよ 0.03 水 80 鶏卵 1こ 白菜 40 人参 3 砂糖 1.4 塩 0.12 レモン汁 0.7 酢 1.7	
エネルギー(kcal) 中(たんぱく質(g))	578(24.7) / 703(29.6)	612(20.6) / 726(29.4)	608(22.1) / 740(27.4)	608(18.3) / 709(20.6)	605(28.8) / 713(33.4)	665(25.8) / 837(32.0)	603(24.2) / 719(29.5)	598(18.4) / 703(20.9)	655(27.0) / 746(29.8)	666(23.8) / 773(26.4)

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、あらせていませんよ。

食中毒もインフルエンザもふせごう！

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。

