



2020年 12月のこんだて表



見附市学校給食センター
 TEL (62) 2244
 FAX (62) 2238

	月	火	水	木	金
こんだて	基準 副菜 主菜 主食 汁物	1 和風マカロニサラダ にしの照り煮 ごはん 豚汁	2 ほうれん草とエリンギのソテー ハンバーグオニオンソース コーンライス のシチュー	3 白菜の風味漬 鶏肉の薬味ソース ごはん 切干大根の みそ汁	4 のり酢あえ いかのねぎ塩焼き ル・レクチェゼリー ごはん おでん
	エネルギー kcal	709 kcal 841 kcal	703 kcal 816 kcal	678 kcal 799 kcal	647 kcal 762 kcal
	塩分 g	2 g 2.6 g	2.9 g 3.3 g	1.9 g 2.2 g	2.4 g 2.7 g
補ってほしい食品	家庭で補ってほしい食品	海藻類	大豆製品	くだもの	きのこ類
あか	赤：体を成長させるもとになる食品	牛乳 にしん ハム かつお節 豚肉 豆腐 みそ	牛乳 豚肉 鶏肉 ベーコン ほたて 生クリーム チーズ	牛乳 鶏肉 昆布 豆腐 油揚げ みそ	牛乳 いか ツナ のり うすらたまご さつま揚げ ちくわ がんも こんぶ
みどり	緑：体の調子を整える食品	玉ねぎ キャベツ しめじ コーン だいこん ごぼう にんじん ねぎ	コーン 玉ねぎ ほうれん草 キャベツ にんじん エリンギ ブロッコリー しめじ	しょうが かつ ほうさい にんじん ゆず 切干大根 ねぎ 小松菜 えのきだけ	こまつな もやし にんじん だいこん ル・レクチェ ねぎ
きいろ	黄：体を動かすエネルギーになる食品	米 マカロニ ノンエッグマヨネーズ さつま芋	米 砂糖 油 じゃがいも パター	米 かたくり粉 ごま油 油 砂糖	米 ごま 砂糖
こんだて	7 おかかあえ かわい竜田レモンソース ごはん いも煮	8 切干大根とあさりの煮物 豚肉のぴり辛焼き ベビーチーズ2こ ごはん どさんこ汁	9 りんご 小松菜と大豆のサラダ セサミ米粉 コッパン ごまご けんきんぎゅうにく 県産牛肉の ビーフシチュー	10 ひじき入りおひたし ますの塩焼き ごはん 高野豆腐の たまごとし	11 チャプチェ かに玉甘酢あんかけ 乳酸菌デザート ごはん 海の幸 スープ
	エネルギー kcal	697 kcal 821 kcal	709 kcal 858 kcal	654 kcal 771 kcal	733 kcal 840 kcal
	塩分 g	2.3 g 2.7 g	2.6 g 3.3 g	2.6 g 3.1 g	2.5 g 3 g
補ってほしい食品	種実類	海藻類	魚介類	くだもの	大豆製品
あか	牛乳 かわい かまぼこ かつお節 牛肉	牛乳 豚肉 あさり 豆腐 みそ チーズ	牛乳 ハム 大豆 牛肉 生クリーム	牛乳 ます ひじき かつお節 高野豆腐 鶏肉 なたご たまご	牛乳 たまご かに 豚肉 わかめ ほたて えび
みどり	こまつな キャベツ にんじん えのきだけ 白菜 まいだけ しいたけ ねぎ レモン	切干大根 にんじん しいたけ いんげん にんにく しょうが 玉ねぎ キャベツ コーン	こまつな キャベツ コーン 玉ねぎ にんじん ブロッコリー トマト りんご	もやし こまつな にんじん 玉ねぎ しいたけ きぬさや	ほうれん草 にんじん たけのこ きくらげ しょうが にんにく ほうさい チンゲン菜 玉ねぎ
きいろ	米 油 砂糖 里芋	米 油 砂糖 じゃがいも パター	米粉パン ごま 油 じゃがいも	米 砂糖 さつま芋 油	米 砂糖 かたくり粉 ごま油 はるさめ
こんだて	14 納豆あえ ほき磯辺フライ ごはん なめこ汁	15 みかん 海藻サラダ さつまいもカレー (麦ごはん)	16 ブロッコリーのフレンチサラダ 鶏肉のマスタード焼き 黒糖米粉 コッパン さつま芋とお豆の 豆乳スープ	17 大根のごまじゃこサラダ 鶏肉の里芋の甘辛煮 ごはん みそかきたま 汁	18 れんこんのみそマヨあえ ぶりの照り焼き ごはん ほうとう汁
	エネルギー kcal	708 kcal 825 kcal	686 kcal 847 kcal	681 kcal 805 kcal	700 kcal 832 kcal
	塩分 g	2.7 g 3.3 g	3.2 g 4 g	1.9 g 2.2 g	1.8 g 2.3 g
補ってほしい食品	いも類	大豆製品	魚介類	くだもの	大豆製品
あか	牛乳 ほき 青のり 納豆 厚揚げ みそ かつお節	牛乳 豚肉 海藻 ツナ	牛乳 鶏肉 ハム チーズ ベーコン 豆乳	牛乳 鶏肉 ちりめんじゃこ わかめ 豆腐 みそ たまご	牛乳 ぶり かまぼこ 豚肉 みそ
みどり	野菜漬 たくあん にんじん ほうれん草 なめこ だいこん こまつな ねぎ	玉ねぎ にんじん にんにく しょうが もやし みかん	ブロッコリー キャベツ コーン にんじん 玉ねぎ しめじ	大根 きゅうり にんじん ねぎ えだまめ しめじ	れんこん キャベツ にんじん ほうれん草 かぼちゃ だいこん ごぼう ねぎ しいたけ
きいろ	米 油 ごま	米 麦 油 さつま芋 ごま油 ごま	黒糖米粉パン 油 砂糖 さつま芋	米 里芋 油 砂糖 ごま油 ごまかたくり粉	米 ノンエッグマヨネーズ ほうとう 里芋
こんだて	21 冬至献立 りんご かぼちゃのナッツがらめ ソフトめん つけナポリタン	22 卵の花炒め 厚焼きたまご わかめ 白菜なべ ごはん	23 クリスマス献立 ポトフ 米粉のクリスマスケーキ セルフオムライス (チキンライス・ オムライス用たまご焼き)	24 青菜とひじきのナムル えびぎょうざ2こ ごはん 麻婆豆腐	25 わかめとツナの和え物 鮭のタルタル焼き ヨーグルト ごはん さつま汁
	エネルギー kcal	639 kcal 753 kcal	714 kcal 811 kcal	661 kcal 768 kcal	845 kcal
	塩分 g	2.9 g 3.3 g	2.6 g 3.1 g	2.2 g 2.7 g	2.3 g
補うとよい食品	海藻類	種実類	魚介類	いも類	くだもの
あか	牛乳 鶏肉 生クリーム チーズ ベーコン	牛乳 わかめ たまご 豚肉 豆腐 なたご おから	牛乳 鶏肉 ウィンナー たまご	牛乳 えび ひじき 鶏肉 豆腐 豚肉 みそ	牛乳 鮭 わかめ ツナ 豚肉 豆腐 みそ ヨーグルト
みどり	玉葱 にんじん マッシュルーム ピーマン セロリー にんにく トマト かぼちゃ りんご	ごぼう にんじん ねぎ しいたけ にんにく はくさい えのきだけ ねぎ しょうが	玉ねぎ にんじん マッシュルーム キャベツ 玉葱 セロリー	こまつな にんじん キャベツ ねぎ しょうが チンゲンサイ しいたけ たけのこ にんにく	もやし きゅうり だいこん ごぼう ねぎ にんじん
きいろ	ソフトめん 油 砂糖 アーモンド	米 油 砂糖	米 油 じゃが芋 クリスマスケーキ	米 ごま油 砂糖 ごま かたくり粉	米 砂糖 さつま芋



2020年 12月の給食だより

見附市学校給食センター
TEL (62) 2244
FAX (62) 2238

冬に多い食中毒 ノロウイルス



食中毒は一年を通して発生し、冬は特にノロウイルスによる食中毒が多くなります。ノロウイルスは、カキなどの二枚貝が原因となるほか、調理する人から食品を介して感染する場合も多く、感染を広げないためには、しっかりと予防する必要があります。食中毒予防の基本は、原因となる菌を「付けない・増やさない・やっつける」ですが、ウイルスの場合は食品中では増えないので、「付けない・やっつける」に加え、「持ち込まない・広げない」ことも重要です。

感染すると、どうなるの？

感染してから症状が出るまでには24～48時間。ヒトの腸管で増殖し、嘔吐、下痢、腹痛、微熱などを起こします。多くの場合は軽症で、感染しても症状が出ない場合もあります。健康な人は1～2日程度で回復しますが、子どもやお年寄りでは重症化することがあるので、注意が必要です。



感染したら、どうすればよいの？

今のところ、ノロウイルスに対するワクチンや抗ウイルス剤はありません。脱水症状を起こさないよう、経口補水液などで水分補給をしっかりと行うことが大切です。市販の下痢止め薬は回復を遅らせることがあるので、使用しないほうがよいでしょう。



ノロウイルス食中毒予防の4原則

「持ち込まない」

- 感染しないよう、日ごろから手洗いや健康管理を心がける。
- 下痢や嘔吐などの症状がある場合は、調理をしない。



「広げない」

- トイレは定期的に清掃・消毒する。
- 嘔吐物などは塩素消毒液を用いて適切に処理する。



「付けない」

- 調理や食事の前には、せっけんを使い、洗い残しのないように丁寧に洗う。
- 手を洗う時は指輪や腕時計などを外しておく。



2度洗いが効果的。

「やっつける」

- 加熱が必要な食品は、中心部までしっかりと加熱する。
- 器具類は洗剤などで十分洗浄し、85℃以上の熱湯に1分以上つけるか、塩素消毒液に浸して消毒する。

85～90℃、90秒以上



ノロウイルスを死滅させるには、中心温度85～90℃、90秒以上が目安。

12月は見附小学校区産「つきあかり」

です。今月も見附産の美味しいお米を味わっていただきましょう。



今月の見附産品



* 12月の予定 *

- * 小学校 *
- 23日 見附小・名木野小・新潟小・上北谷小・今町小給食最終日
- 24日 第二小・田井小・葛巻小給食最終日
- * 中学校 *
- 25日 全中学校給食最終日
- * 特別支援学校 *
- 23日 給食最終日