

学校給食だより

2007年12月 摂津市学校給食会

栄養三色

赤色の食品 血や肉、骨をつくる
肉、魚、卵、豆、乳、海藻類

緑色の食品 体の体調をととのえる
緑黄色野菜、淡色野菜、果実類

黄色の食品 熱や力のもとになる
穀類、いも類、砂とう類、油脂類



献立表		栄養三色(赤・緑・黄)食品名・可食量(g)																					
7日金	セルフおにぎり	<セルフおにぎり>																					
	ぎゅうにゅう	黄	こ	め	68	赤	ぎゅうにゅう	10	に	ぼ	し	2											
10日月	すいとん	黄	お	お	む	7	赤	あ	か	み	そ	9											
	かみかみちりめん	赤	や	き	の	り	1枚	赤	し	ろ	み	そ	4										
11日火	みかん	赤	し	お		0.3	赤	<かみかみちりめん>				8											
		赤	い	な	か	あ	げ	10	黄	さ	と	う	1.5										
12日水		緑	か	ぶ		25	緑	み	り	ん	4												
		緑	か	ぶ	の	は	5	黄	こ	い	く	ち	し	よ	う	ゆ	1.5						
7日金		緑	に	ん	じ	ん	10	黄	し	ろ	ご	ま	1										
		黄	さ	つ	ま	い	も	20	黄	み	ず	4.5											
10日月		緑	し	ろ	ね	ぎ	10	黄	<みかん>				1										
		黄	こ	む	ぎ	こ	20	緑	み	か	ん	1	こ										
献立表		栄養三色(赤・緑・黄)食品名・可食量(g)																					
3日月		熱量	蛋白質	脂肪	加鈣	鉄	ビタミン			食塩相当量	食物繊維												
3日月		-cal-	g	g	mg	mg	A μg	B1 mg	B2 mg	C mg	g	g											
3日月		564	20.4	14.1	313	2.2	457	0.50	0.49	42	1.4	3.7											
4日火		熱量	蛋白質	脂肪	加鈣	鉄	ビタミン			食塩相当量	食物繊維												
4日火		-cal-	g	g	mg	mg	A μg	B1 mg	B2 mg	C mg	g	g											
4日火		658	24.5	26.3	390	3.8	359	0.69	0.74	26	1.4	3.1											
5日水		熱量	蛋白質	脂肪	加鈣	鉄	ビタミン			食塩相当量	食物繊維												
5日水		-cal-	g	g	mg	mg	A μg	B1 mg	B2 mg	C mg	g	g											
5日水		713	22.9	21.3	338	2.7	526	0.33	0.48	41	1.9	6.1											
6日木		熱量	蛋白質	脂肪	加鈣	鉄	ビタミン			食塩相当量	食物繊維												
6日木		-cal-	g	g	mg	mg	A μg	B1 mg	B2 mg	C mg	g	g											
6日木		659	29.8	19.9	399	2.2	201	0.79	0.83	16	3.0	3.8											
7日金	セルフトン	<セルフトン>																					
	みかん	赤	い	な	か	あ	げ	10	黄	さ	と	う	1.5										
10日月	ぎゅうめし	黄	こ	め		60	赤	ぎゅうめし	1.5	赤	み	り	ん	1.5									
	ぎゅうにゅう	赤	ぎ	ゅう	に	く	25	赤	と	う	ふ	じ	る	10									
11日火	とうふじる	緑	ご	ぼ	う	15	赤	と	う	ふ	25												
	ヨーグルト	緑	す			0.3	緑	は	く	さ	い	20											
12日水		緑	に	ん	じ	ん	10	緑	あ	お	ね	ぎ	5										
		緑	あ	お	ね	ぎ	8	黄	さ	と	い	も	20										
7日金		黄	な	た	ね	あ	ぶ	ら	1	緑	た	ま	ね	ぎ	20								
		黄	そ	と	う		2				け	ず	り	ぶ	し	2							
10日月			さ	け			0.8				う	す	く	ち	し	よ	う	ゆ	4				
			う	す	く	ち	し	よ	う	ゆ	3	<ヨーグルト>				1							
11日火			こ	い	く	ち	し	よ	う	ゆ	2	赤	ヨ	ー	グ	ル	ト	1	こ				
		熱量	蛋白質	脂肪	加鈣	鉄	ビタミン			食塩相当量	食物繊維												
11日火		-cal-	g	g	mg	mg	A μg	B1 mg	B2 mg	C mg	g	g											
11日火		601	25.5	18.2	404	1.8	307	0.32	0.61	15	1.8	2.9											
12日水	コッペパン	黄	い	っ	こ	ど	り	コ	ッ	ペ	パ	ン	60	緑	う	す	く	ち	し	よ	う	ゆ	1
	ぎゅうにゅう	黄	い	っ	こ	ど	り	コ	ッ	ペ	パ	ン	60	緑	し	ょ	う	が	0.5				
7日金	ワントンスープ	黄	わ	ん	た	ん	の	か	わ	5	黄	か	た	く	り	こ	5						
	かつおのしょうゆ	赤	と	う	ふ		30	黄	じ	ゃ	が	い	も	40									
10日月	タレからめ	赤	に	ん	じ	ん	5	緑	あ	か	ピ	ー	マ	ン	5								
	ソフトチーズ	緑	も	や	し		20	黄	な	た	ね	あ	ぶ	ら	4								
11日火		緑	チ	ン	ゲ	ン	サイ	20	緑	に	ん	に	く	0.1									
		緑	う	す	く	ち	し	よ	う	ゆ	4	緑	あ	お	ね	ぎ	1						
12日水		黄	し	ょ	う		少	々				う	す	く	ち	し	よ	う	ゆ	2			
		黄	け	ず	り	ぶ	し	3				み	ず	6									
7日金		赤	<かつおのしょうゆ				1.2					ご	ま	あ	ぶ	ら	0.3						
		赤	タ	レ	カ	ラ	メ	2				<ソフトチーズ>											
10日月		赤	か	つ	お		50	赤	ソ	フ	ト	チ	ー	ズ	1	こ							
		熱量	蛋白質	脂肪	加鈣	鉄	ビタミン			食塩相当量	食物繊維												
10日月		-cal-	g	g	mg	mg	A μg	B1 mg	B2 mg	C mg	g	g											
10日月		662	35.2	21.6	374	2.8	268	0.70	0.77	31	3.0	3.2											
11日火	しろごはん	黄	こ	め		75	赤	し	ょ	う	が	0.5											
	ぎゅうにゅう	赤	だ	い	ず	12																	
12日水	みそしる	赤	た	け	の	こ	15																
	ぶたにくとだいずの	緑	に	ん	じ	ん	10																
7日金	ちゅうかに	緑	あ	お	ね	ぎ	3																
	きゅうりづけ	黄	さ	と	う	1.5																	
10日月		緑	た	ま	ね	ぎ	30																
		緑	あ	お	ね	ぎ	5																
11日火		赤	に	ぼ	し	2																	
		赤	あ	か	み	そ	9																
12日水		赤	し	ろ	み	そ	4																
		黄	<ぶたにくとだいずの				1					ご	ま	あ	ぶ	ら	0.5						
7日金		赤	ち	ゅう	か	に	1				<きゅうりづけ>												
		赤	ぶ	た	に	く	15	緑	き	ゅう	り	づ	け	10									
献立表		栄養三色(赤・緑・黄)食品名・可食量(g)																					
7日金		熱量	蛋白質	脂肪	加鈣	鉄	ビタミン			食塩相当量	食物繊維												
7日金		-cal-	g	g	mg	mg	A μg	B1 mg	B2 mg	C mg	g	g											
7日金		675	24.4	14.5	449	3.3	617	0.35	0.54	49	2.5	6.2											
10日月		熱量	蛋白質	脂肪	加鈣	鉄	ビタミン			食塩相当量	食物繊維												
10日月		-cal-	g	g	mg	mg	A μg	B1 mg	B2 mg	C mg	g	g											
10日月		564	20.4	14.1	313	2.2	457	0.50	0.49	42	1.4	3.7											
11日火		熱量	蛋白質	脂肪	加鈣	鉄	ビタミン			食塩相当量	食物繊維												
11日火		-cal-	g	g	mg	mg	A μg	B1 mg	B2 mg	C mg	g	g											
11日火		601	25.5	18.2	404	1.8	307	0.32	0.61	15	1.8	2.9											
12日水		熱量	蛋白質	脂肪	加鈣	鉄	ビタミン			食塩相当量	食物繊維												
12日水		-cal-	g	g	mg	mg	A μg	B1 mg	B2 mg	C mg	g	g											
12日水		662	35.2	21.6	374	2.8	268	0.70	0.77	31	3.0	3.2											

献立表		栄養三色(赤・緑・黄)食品名・可食量(g)										献立表		栄養三色(赤・緑・黄)食品名・可食量(g)											
13日 木	バターロール ぎゅうにゅう スパゲティフィッシュソース ドレッシングサラダ	<バターロール> 35 <スパゲティフィッシュソース> 33 まぐろかん 20 マッシュルームかん 5 にんじん 15 たまねぎ 30 にんにく 0.1 セロリ 0.5 パセリ 1 しるワイン 1 ウスターソース 3 トマトピューレ 4 ケチャップ 12 しお 少々 こしょう 少々 なたねあぶら 1 <ドレッシングサラダ> 40 キャベツ 15 れいとうだいず 15 にんじん 5 カットわかめ 0.2 ばいせんごまドレッシング 10 しお 少々 こしょう 少々										19日 水	げんまいごはん ぎゅうにゅう かきたまじる かぼちゃのにくみそかけ ぶりかけ	<げんまいごはん> 68 こめ 7 げんまい 7 <かきたまじる> 30 とうふ 10 にんじん 10 えのきたけ 10 みつば 5 たまねぎ 30 だいこん 15 たまご 20 うすくちしょうゆ 4 みりん 1 かたくりこ 0.5 けずりぶし 3 しお 少々 <かぼちゃのにくみそかけ> 50 なたねあぶら 3.5 ぶたミンチ 20 しょうが 1 にんにく 0.5 ごまあぶら 2 さやいんげん 10 さけ 2 あかみそ 5 そとう 2 みず 5 なたねあぶら 3.5 <ぶりかけ> 1袋 わかめばっぱ											
		熱量 -cal- 635	蛋白質 g 23.4	脂肪 g 26.1	加糖量 mg 314	鉄 mg 2.2	ビタミン A μg 444 B1 mg 0.50 B2 mg 0.73 C mg 24				食塩相当量 g 2.3			食物繊維 g 4.4	熱量 -cal- 698	蛋白質 g 24.9	脂肪 g 24.8	加糖量 mg 375	鉄 mg 5.4	ビタミン A μg 632 B1 mg 0.43 B2 mg 0.59 C mg 30				食塩相当量 g 2.0	食物繊維 g 4.8
		あさりどんぶり ぎゅうにゅう とうふとキムチの あったかスープ みかん		<あさりどんぶり> 75 こめ 20 あさり 5 あおねぎ 20 いとこんにやく 20 たまねぎ 30 うすくちしょうゆ 5 こいくちしょうゆ 1 みりん 5 そとう 1.5 しょうが 1 なたねあぶら 1 しお 少々 こしょう 少々 <とうふとキムチの あったかスープ> 30 とさふ 15 ささみ 20 はくさいキムチ 20 しゅんぎく 2 しるねぎ 10 とりがら 1/50C ごまあぶら 1 うすくちしょうゆ 3.5 しお 少々 こしょう 少々 <みかん> 1 みかん 1																					
548	20.1	12.2	339	2.3	229	0.28	0.45	33	2.6	2.6	661	29.9	17.7	275	2.4	278	0.32	0.61	28	2.3	2.7				
17日 月	しるごはん ぎゅうにゅう たまごとじに さばのピリッとジャン しそあじひじき	<しるごはん> 75 こめ 20 <たまごとじに> 20 とりにく 60 じゃがいも 30 たまねぎ 10 さやいんげん 5 たまご 10 みりん 0.5 そとう 1 うすくちしょうゆ 2.5 けずりぶし 1 なたねあぶら 1 <さばのピリッとジャン> 1 さば 1 さ 3 あおねぎ 1 しょうが 0.5 にんにく 3 そとう 1.5 さけ 2 こいくちしょうゆ 4.5 トウバンジャン 0.1 水 15 <しそあじひじき> 8 しそあじひじき 8										18日 火	はんりょうこっぺばん ぎゅうにゅう あさりのクリームシチュー とりにくのカラフルに クリスマスケーキ	<はんりょうこっぺばん> 30 はんりょうこっぺばん 30 <あさりのクリームシチュー> 10 パラペーコン 15 あさり 60 じゃがいも 40 たまねぎ 20 にんじん 5 グリンピース 10 クリーム 1.5 こむぎこ 4 マーガリン 4 ぎゅうにゅう 20 とりがら 1/50 こなチーズ 2 <とりにくのカラフルに> 60 とりにく 3 マーメイドジャム 3 さけ 3 うすくちしょうゆ 0.5 にんにく 0.5 しょうが 10 みず 8 あかピーマン 8 きピーマン 8 さやいんげん 5 <クリスマスケーキ> 1 ふわふわショートケーキ 3.1											
		661	29.9	17.7	275	2.4	278	0.32	0.61	28	2.3			2.7	678	29.7	26.9	333	2.3	476	0.55	0.77	58	2.0	3.1
		はんりょうこっぺばん ぎゅうにゅう あさりのクリームシチュー とりにくのカラフルに クリスマスケーキ		<はんりょうこっぺばん> 30 はんりょうこっぺばん 30 <あさりのクリームシチュー> 10 パラペーコン 15 あさり 60 じゃがいも 40 たまねぎ 20 にんじん 5 グリンピース 10 クリーム 1.5 こむぎこ 4 マーガリン 4 ぎゅうにゅう 20 とりがら 1/50 こなチーズ 2 <とりにくのカラフルに> 60 とりにく 3 マーメイドジャム 3 さけ 3 うすくちしょうゆ 0.5 にんにく 0.5 しょうが 10 みず 8 あかピーマン 8 きピーマン 8 さやいんげん 5 <クリスマスケーキ> 1 ふわふわショートケーキ 3.1																					

ノロウイルス感染を防ごう

ノロウイルスによる感染性胃腸炎や食中毒は、一年を通して発生していますが、特に冬季に流行します。

ノロウイルスは、普通の細菌よりずっと小さく、手指や食品などを介して、経口で感染し、人の腸管で増殖し、おう吐、下痢、腹痛などを起こします。健康な人は軽症(1~2日)で回復しますが、子どもやお年寄りなどでは重症化することもあります。潜伏期間は1~2日、感染しても症状の出ない人もいます。また、下痢が治っても、しばらくは便中にウイルスが排出されますので、油断しないようにしましょう。

＝二次感染を防ぐには＝

【手洗いの施行】

外から帰った時、トイレの後、調理の前、食事の前には、必ず石けんで手を洗いましょう。

【おう吐物等の処理】

おう吐したもの、便で汚れたものには、直接素手では触らず、手袋を使って処理をし、汚染箇所は塩素系漂白剤などで消毒しましょう。

【入浴・その他】

下痢のあるときには、シャワーだけにするか、入浴する順番を最後にし、お尻は石けんをつけて、丁寧に洗いましょう。また、おう吐や下痢症状のあるときには、他の人とタオルなどは共用しないようにしましょう。

献立表の栄養価は中学年を基準に載せています。

は大食器に入れてください

今月の有機野菜、無・低農薬野菜は

きゃべつ・にんじん・かぼちゃ・さつまいも

たまねぎ です。