

1月

こんだてひょう

九重町学校給食センター

|         |  | 献立名                              | 体を作る                          | 熱や力になる                       | 体の調子を整える                                      |
|---------|--|----------------------------------|-------------------------------|------------------------------|-----------------------------------------------|
| 8<br>金  |  | ごはん にくじゃが<br>春雨とひき肉のいためもの        | 牛乳 牛肉 とりミンチ                   | ごはん じゃがいも さとう<br>あぶら はるさめ    | たまねぎ 人参 こんにゃく ほししいたけ<br>ちんげんさい たけのこ きぬさや しょうが |
| 12<br>火 |  | ごはん ちぐさやき<br>しらたまどうに             | 牛乳 とうふ とり肉<br>かまぼこ たまご        | ごはん さとう あぶら<br>しらたまもち マロニー   | にんじん ほししいたけ だいこん ごぼう<br>みつば                   |
| 13<br>水 |  | ごもくたきこみごはん すまし汁<br>てりやきチキンステーキ   | 牛乳 とり肉 あぶらあげ<br>うおそうめん わかめ    | ごはん さとう あぶら                  | ごぼう にんじん さやいんげん<br>えのきだけ                      |
| 14<br>木 |  | ごはん ビビンバ<br>とりつくねのスープ煮           | 牛乳 ぎゅうにく たまご<br>とり肉だんご とうふ    | ごはん さとう あぶら<br>ごま でんぷん       | ぜんまい もやし ほうれん草 しょうが<br>にんにく ちんげんさい えのきだけ にら   |
| 15<br>金 |  | ごはん さかなフライ みそしる<br>ほうれん草とツナのあえもの | 牛乳 さかな あぶらあげ<br>ツナ とうふ わかめ みそ | ごはん パン粉 さといも<br>タルタルソース ごま 油 | ほうれん草 キャベツ ねぎ                                 |
| 18<br>月 |  | むぎごはん やきにくどん<br>こまつなスープ          | 牛乳 ぎゅうにく ちくわ<br>かまぼこ えびボール    | ごはん さとう あぶら                  | にんじん たまねぎ はくさい ねぎ<br>こんにゃく こまつな えのきだけ         |
| 19<br>火 |  | ごはん マーボードーフ<br>パンサンスウ            | 牛乳 ミンチ とうふ みそ<br>たまご ロースハム    | ごはん さとう あぶら<br>マロニー でんぷん     | ねぎ にんじん キャベツ きゅうり<br>しょうが にんにく                |
| 20<br>水 |  | ごはん さんまみぞれ煮 かきたま汁<br>くきわかめのいため煮  | 牛乳 さんま くきわかめ<br>ぶた肉 あぶらあげ たまご | ごはん さとう あぶら                  | にんじん さやいんげん こんにゃく<br>たまねぎ こまつな えのきだけ          |
| 21<br>木 |  | ごはん(少) カレーうどん<br>ちくわのいそべあげ       | 牛乳 ぶたにく ちくわ<br>あおのり たまご       | ごはん うどん あぶら<br>こむぎ粉          | たまねぎ にんじん グリンピース                              |
| 22<br>金 |  | なめし はっぼうさい<br>ぎすけに               | 牛乳 ぶたにく えび いか<br>うずら卵 だいず いりこ | ごはん でんぷん あぶら<br>ごま アーモンド さとう | たまねぎ にんじん はくさい アスパラガス<br>きぬさや きくらげ ひろしまな      |
| 25<br>月 |  | ごはん キムチなべ<br>ぎょうざ たれ             | 牛乳 ぶたにく とうふ<br>みそ             | ごはん マロニー<br>ぎょうざのかわ          | えのきだけ ちんげんさい キムチ                              |
| 26<br>火 |  | ごはん ぶたにくのしょうがやき<br>けんちん汁         | 牛乳 ぶたにく とうふ<br>とりにく           | ごはん さといも<br>ごまあぶら            | たまねぎ しょうが にんじん ごぼう ねぎ<br>ほししいたけ こんにゃく         |
| 27<br>水 |  | ごもくチャーハン ごぼうサラダ<br>わかめスープ        | 牛乳 やきぶた たまご<br>かにかまぼこ わかめ     | ごはん ピーナッツ ごま<br>マヨネーズ はるさめ   | たまねぎ にんじん たけのこ ねぎ<br>もやし えのきだけ ごぼう            |
| 28<br>木 |  | あげパン ポトフ<br>みかん                  | 牛乳 ウィンナー きなこ                  | パン さとう あぶら<br>じゃがいも          | たまねぎ キャベツ アスパラガス<br>ブロッコリー カリフラワー みかん         |
| 29<br>金 |  | ごはん さばにつけ<br>にわとり汁               | 牛乳 さば とりにく                    | ごはん さとう さといも                 | たまねぎ にんじん ごぼう こんにゃく<br>ほししいたけ ねぎ しょうが         |

# 食中毒にご注意！！

こんな寒い時期に？と思われるかもしれませんが、近年11月～3月頃に「ノロウイルス」による食中毒が多発しています。

症状は？

下痢  
嘔吐  
腹痛  
頭痛 など

どうやって感染するの？

- ・貝類 生食することの多いカキが感染源になることが多い
- ・水 糞便によって川が汚染される
- ・人 感染者の便や嘔吐物にふれることで感染する
- ・食品 感染者が嘔吐物などにふれた手で食品を汚染し、それを食べた人が感染する

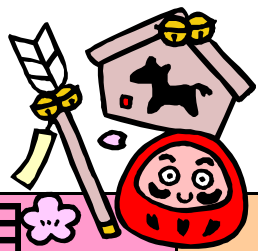


予防法は？

◎ 手洗い・うがいをしっかりと。(インフルエンザの予防にもなります)

◎ ノロウイルスは充分に加熱すれば死にます





# 1月 もいつけ表

| 月                                                                                                                                                                                                                          | 火                                                                                                                                                                                                                     | 水                                                                                                                                                                                                                                | 木                                                                                                                                                                                                               | 金                                                                                                                                                                                                                   |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>1・2月は中学3年生の「リクエストメニュー」です。</p> <p>「かぜ」の予防のためにも、冬野菜をたくさん食べてもらおうと思っています。のこさず食べてください！</p>                                                 |                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                 | <p><b>8</b></p> <p>春雨とひき肉のいため物 </p> <p>ごはん 肉じゃが</p> <p>平成22年のスタートです。「はやね・はやおき・あさごはん」で、今年も健康にすごしましょう。</p>                         |
| <p><b>11</b></p> <p>成人の日</p>                                                                                                              | <p><b>12</b></p> <p>ちぐさやき </p> <p>ごはん 白玉ぞうに</p> <p>11日は「鏡開き（かがみびらき）」でした。正月のもちを「ぜんざい」で食べた人もいます。給食では白玉もちを、雑煮にしました。</p>                 | <p><b>13</b></p> <p>てりやきチキンステーキ </p> <p>ごもくたきこみごはん すまし汁</p> <p>ごぼうは食物繊維（しょくもつせんい）の多いやさしいNo.1です。たきこみごはんにするとよいかがおりがしますね。</p>                    | <p><b>14</b></p> <p>ビビンバ </p> <p>ごはん 鶏つくねのスープ煮</p> <p>「ビビンバ」はとなりの国、韓国の料理です。ビビム（まぜる）、バブ（ごはん）ということばからきています。</p>                | <p><b>15</b></p> <p>魚フライ ほうれん草とツナの和え物 </p> <p>ごはん タルタルソース みそ汁</p> <p>「タルタルソース」はマヨネーズに、小さくきざんだ玉ねぎ・きゅうり・ピクルス・ゆでたまごなどを混ぜたソースです。</p> |
| <p><b>18</b></p> <p>やきにくどんぶり </p> <p>むぎごはん こまつなのスープ</p> <p>「こまつな」は冬が旬（しゅん）の野菜なので冬菜（ふゆな）ともよばれていました。とてもカルシウムの多いやさいです。</p>                 | <p><b>19</b></p> <p>バンサンスウ </p> <p>ごはん マーボー豆腐</p> <p>「とうふ」は栄養価がたかく、大豆からつくられるためとてもヘルシーな食品です。今や世界中「TOFU（とうふ）」で通じるそうです。</p>           | <p><b>20</b></p> <p>さんまみぞれ煮 くきわかめのいため煮 </p> <p>ごはん かきたま汁</p> <p>わかめはその部位によって、「わかめ」「茎わかめ」「めかぶ」と使われます。私たちが食べているわかめの90%以上は養殖（ようしょく）のわかめです。</p> | <p><b>21</b></p> <p>ちくわのいそべあげ </p> <p>ごはん(少) カレーうどん</p> <p>いそべあげは「青のり」を衣に使ったあげものです。ちくわなどの練り製品を天ぷらにするのは、学校給食が最初だったそうです。</p> | <p><b>22</b></p> <p>ぎすけに </p> <p>なめし はっぽうさい</p> <p>「ぎすけ煮」は福岡県（ふくおかけん）がはじまりのりょうりで、人のなまえが由来のようです。大豆をたくさん食べられますね。</p>             |
| <p><b>25</b></p> <p>ぎょうざ たれ </p> <p>ごはん キムチなべ</p> <p>「ぎょうざ」のかたちは、中国で使われていたお金のかたちから来ています。なので、ぎょうざは縁起（えんぎ）のよい食べ物としておいおいにはかせないものだそうです。</p> | <p><b>26</b></p> <p>ぶた肉のしょうがやき </p> <p>ごはん けんちん汁</p> <p>「けんちん汁」は鎌倉（かまくら）の建長寺（けんちょうじ）で作られたことから名前がついたという説があります。さむい日には体があたたまりますね。</p> | <p><b>27</b></p> <p>ごぼうサラダ </p> <p>ごもくチャーハン わかめスープ</p> <p>「チャーハン」は中華料理ですが、アジアの色々な国で、材料やあじつけをかえて食べられています。給食でも人気のメニューです。</p>                  | <p><b>28</b></p> <p>みかん </p> <p>あげパン ポトフ</p> <p>「きなこ」は大豆を炒（い）って（い）って粉にしたものです。食物繊維（しょくもつせんい）が多くふくまれています。</p>                | <p><b>29</b></p> <p>さばにつけ </p> <p>ごはん にわとり汁</p> <p>「さば」は血液をサラサラにする魚です。魚はきらいという人もいますが、ぜひ食べなれてもらいたいと思っています。</p>                  |