











このマークは旬の食材
を使っている献立です

献立予定表




日	主食 汁もの 主菜 副菜	牛乳 一口メモ	食材名						エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量 炭水化物	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量 炭水化物		
			赤の仲間 [血や肉になる]		緑の仲間 [からだの調子を整える]		黄の仲間 [熱や力のもとになる]					
			1群	2群	3群	4群	5群	6群				
2月	ごはん	牛乳	～みそ話～	みそは微生物の働					地元産コシヒカリ,強化米	716 kcal	870 kcal	
	かぼちゃのみそ汁		きでできる発酵食品でそのルー	油揚げ,みそ		かぼちゃ	玉ねぎ,大根			30.3 g	35.3 g	
	かじきのかりん揚げ		は、中国で作られた調味料と言われ	めかじき					かたくり粉,小麦粉,さとう	23.1 g	26.1 g	
	なめたけ和え		ます。その調味料を元に日本でみそ			にんじん	キャベツ,きゅうり,もやし,なめたけ			2.6 g	3.1 g	
			が作られました。						92 g	117 g		
4水	ピラフ	牛乳	～にんじんの話～	にんじんは漢	ベーコン	にんじん	玉ねぎ,グリーンピース,とうもろこし	地元産コシヒカリ	ひまわり油	636 kcal	788 kcal	
	オニオンスープ		字で人と参という字です。その昔中	とりにく 鶏肉		チンゲンサイ	玉ねぎ	じゃがいも		26.6 g	32.4 g	
	ハンバーグトマトソース		国でにんじんの根の形が人の手足や	ハンバーグ		トマト		さとう		20.6 g	24.3 g	
	グリーンサラダ		頭に似ているのでこの漢字になった			にんじん,ブロッコリー	キャベツ,きゅうり			ひまわり油	2.4 g	3 g
			そうです。						84 g	107 g		
5木	ソフトフランス	牛乳	～1日3回毎食主食を食べよう～					ソフトフランス		765 kcal	934 kcal	
	きのこ野菜のスープ		ごはん、パン、めんなどの主食は、食事の	とりにく 鶏肉		にんじん		白ネギ,玉ねぎ,エリンギ,しめじ		27.5 g	32.4 g	
	白身魚のレモンソースかけ		基本となるものです。エネルギー源として	ホキ				レモン	かたくり粉,さとう	米油	34.2 g	41 g
	ポテトサラダ		体を動かし、脳の働きを活発にするために	ハム		にんじん		玉ねぎ,きゅうり	じゃがいも	マヨネーズ(ノイック)	3.1 g	3.7 g
			欠かせないものです。						82 g	103 g		
6金	ごはん	牛乳	～食物繊維の話～	さつまいもには				地元産コシヒカリ,強化米		628 kcal	767 kcal	
	くきわかめスープ		食物繊維がたくさん入っています。昔は米	とりにく 鶏肉,豆腐		にんじん	玉ねぎ,えのきたけ		ごま油	30.1 g	35.5 g	
	プルコギ		養にならない、いろいろな成分と言われてい	豚肉		にんじん,にら	玉ねぎ	さとう,かたくり粉	ごま油,白いりごま	13.7 g	15.2 g	
	まぜっこサラダ		ましたが、今や大事な栄養となりました。				キャベツ,きゅうり,玉ねぎ	さとう		3 g	3.6 g	
	スイートポテト		コレステロールを体の外にだして、生活習	ちりめんじゃこ				スイートポテト	93 g	118 g		
			慣病の予防をしてくれるからです。									
9月	ごはん	牛乳	～はしの話～	飛鳥時代に遣隋使として				地元産コシヒカリ,強化米		655 kcal	798 kcal	
	厚揚げのみそ汁		中国に渡った小野妹子が歓迎会で食事をするとき	厚揚げ,みそ		にんじん	玉ねぎ,ねぎ			30.9 g	36.4 g	
	鮭の塩焼き		に「はし」をつかって食べたそうです。このこと	鮭							21.2 g	24 g
	れんこんきんぴら		を聖徳太子に伝えたところ、宮中の宴会にも「は	豚肉,さつま揚げ		にんじん	れんこん,えだまめ	こんにゃく,さとう	ひまわり油,白いりごま	2.4 g	3 g	
			し」を取り入れたのが始まりともいわれます。							81 g	104 g	
10火	黒糖パン	牛乳	～手洗いをきちんとしましょう～					黒糖パン		634 kcal	795 kcal	
	肉団子カレースープ		水だけでサッと手洗いをしている人はいま	肉団子		にんじん	玉ねぎ,白菜			20.6 g	26.3 g	
	コーンコロッケ		せんか。水だけでサッと手洗いで手は					とうもろこし,玉ねぎ	じゃがいも,小麦粉,パン粉	米油	22.8 g	29 g
	チキンサラダ		い菌は落ちません。石けんでしっかり手洗	とりにく 鶏肉		にんじん	キャベツ,きゅうり	さとう		ひまわり油	2.9 g	3.8 g
			いをして、ばい菌を落としましょう。							84 g	91 g	

11 水	ごはん	～ビタミンB1の話～ 豚肉に多い				地元産コシヒカリ,強化米	605 kcal	785 kcal	
	いもち汁	ビタミンB1は体の中でごはんなどの主	豚肉 	にんじん	生しいたげ,白菜,ねぎ	いもち	30.9 g	47.5 g	
	とり鶏のみそ漬け焼き	食がエネルギーにかわる時に必要なビ	鶏肉,みそ				11.2 g	12.8 g	
	ひきなირ	タミンです。不足すると疲れやすくな	ちくわ	にんじん,ピーマン	だいこん 大根 	さとう	2.2 g	2.6 g	
みかん	ります。		牛乳 		みかん	ごま油,白いりごま	92 g	115 g	
12 木	ごはん	～おでんの話～ 今日は冬の定番今年				地元産コシヒカリ,強化米	619 kcal	753 kcal	
	おでん 	度初めてのおでんです。たっぷりの大根と	ちくわ,うすら卵,揚げボール	昆布	にんじん	こんにやく	32.1 g	37.5 g	
	わらさ照り焼き	ちくわ,こんにやく,うすら卵,結び昆	さわら			さとう	16.9 g	18.8 g	
	ゆかり和え	布,揚げボール,にんじんをだし汁で煮た		にんじん	もやし,きゅうり		2.7 g	3.4 g	
牛乳	いと臭います。味わってみてくださいね。		牛乳 				79 g	102 g	
13 金	ごはん	～牛乳の話～ 給食に毎日できるものと				地元産コシヒカリ,強化米	638 kcal	764 kcal	
	春雨すまし	いっただら牛乳ですね。その牛乳のおもな栄	なると		たまご 玉ねぎ,生しいたげ,ねぎ	マロニー	23.3 g	26.9 g	
	レバーの仲よしあえ	養はカルシウム,たんぱく質です。その他	豚レバー,みそ 	ほうれん草,にんじん	にんじん	かたくり粉,さとう	こめあがら 米油,白すりごま	16.2 g	18.1 g
	即席漬け	にもビタミンや糖質などの栄養があり,成		にんじん	白菜,きゅうり	さとう		2.5 g	3 g
牛乳	長期のみなさんには大事な飲み物です。		牛乳 				95 g	118 g	
16 月	ごはん	～ピーマンの話～ ピーマンにはビ				地元産コシヒカリ,強化米	668 kcal	814 kcal	
	キムチスープ	タミンCが含まれていることを知ってい	豚肉,豆腐		白菜,白菜キムチ,ねぎ	しらたき	24.5 g	28.5 g	
	肉団子の甘酢煮 	ますか?特に赤や黄色のピーマンには	肉団子	ピーマン,にんじん	玉ねぎ,たけのこ	さとう,かたくり粉	こめあがら 米油,ひまわり油	24.5 g	28 g
	チーズおかか和え	多く,ピーマン1個で1日分のビタミン	かつお節	チーズ	にんじん	キャベツ,きゅうり		2.9 g	3.3 g
牛乳	Cが摂れてしまいます。		牛乳 				84 g	108 g	

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」















85~90℃, 90秒以上

○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。



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。

☆献立紹介☆レバーのなかよしあえ~11/13の献立より~

<ul style="list-style-type: none">  材料  豚のレバー  おろしショウガ  しょうゆ  酒  かたくり粉  薄力粉  揚げ油  ほうれんそう  にんじん  さとう  みりん  しょうゆ  ごま 	<p>分量 (5人分)</p> <ul style="list-style-type: none"> 100 g 少々 5 g 5 g 30 g 10 g 10 g 10 g 10 g 10 g 10 g 10 g 10 g 適量 	<p>作り方</p> <ol style="list-style-type: none"> ①豚のレバーをしょうゆと酒としょうがで下味をつける。 ②①に粉をつけて揚げる ③ほうれんそう・にんじんは茹でて水をきっておく。 ④さとう, みりん, みそ, しょうゆを煮たせ, たれをつくる。 ⑤②のレバーと③のほうれんそうとにんじんと④のたれ, ごまを和える。
---	---	--

【お知らせ】

献立内容や、レシピについて知りたいときは、お気軽にお問い合わせください。

TEL 62-6222
FAX 62-6639

