



# 12月の給食だより



平成22年度  
村上市立神納中学校

日 (曜)	献立名			血や筋肉のもとになる		体の調子を整える		体温や力のもとになる		エネルギー (kcal)
	主食	飲み物	食品群/主な栄養素 副食	1群 たんぱく質	2群 無機質	3群 カロテン	4群 ビタミンC	5群 炭水化物	6群 脂質	
1 (水)	ごはん	牛乳	揚げさばのごまみそだれ じゃがいものカレーきんぴら けんちん汁	さば みそ ベーコン 豆腐	牛乳	にんじん ピーマン	しょうが ねぎ こんにゃく ごぼう 大根	米 じゃがいも 片栗粉 三温糖 さといも	米油 ごま ごま油	873
2 (木)	スーラー タンメン	牛乳	珍珠丸子(チェンチュワンツ) 切干大根の ごまドレッシングあえ	鶏肉 卵 豚肉 ハム	牛乳	さやえんどう ほうれんそう	たけのこ しいたけ ねぎ もやし しょうが 切干根 きゅうり キャベツ	中華めん 片栗粉 パン粉 もち米 三温糖	ごま ごま油	910
3 (金)	三色そばろ丼	牛乳	昆布あえ みそ汁 果物(りんご)	鶏肉 卵 うすあげ みそ	牛乳 塩昆布	さやいんげん にんじん	しょうが ねぎ 白菜 きゅうり 大根 りんご	米 上白糖 じゃがいも	米油	788
6 (月)	ごはん	牛乳	ししゃものごま揚げ ひじきの中華サラダ 大根と生揚げのオイスターソース煮	豚肉 生揚げ うすら卵	牛乳 ししゃも ひじき	にんじん チンゲンサイ	きくらげ きゅうり 大根 しいたけ にんにく しょうが	米 天ぷら粉 三温糖	ごま 米油 ごま油	878
7 (火)	黒糖パン	牛乳	煮込みハンバーグ ゆで野菜 白いんげん豆のポタージュスープ	豚肉 牛肉 おから 卵 いんげん豆	牛乳 スキムミルク	ブロッコリー パセリ	玉ねぎ マッシュルーム しめじ	黒糖パン パン粉 じゃがいも	バター	914
8 (水)	野菜 カレーライス	牛乳	ツナとひじきのサラダ 果物(キウイフルーツ)	大豆 ツナ	チーズ 牛乳 ひじき	にんじん ブロッコリー 水菜	玉ねぎ れんこん しょうが とうもろこし にんにく レモン キウイフルーツ	米 じゃがいも	米油 マヨネーズ	886
9 (木)	ごはん	牛乳	いかの香味焼き れんこんのタルタルサラダ みそ汁 みかんヨーグルト	いか 卵 うすあげ みそ	牛乳 わかめ ヨーグルト	にんじん ほうれんそう	しょうが ねぎ にんにく れんこん 玉ねぎ	米 三温糖 じゃがいも	ごま油 ごま マヨネーズ	812
10 (金)	ごはん 梅干し	牛乳	はんぺんチーズフライ 卵の花炒り 白菜鍋	はんぺん おから たら うすあげ 豆腐	牛乳 チーズ	にんじん しゅんぎく	梅干し ねぎ 白菜 しいたけ こんにゃく ごぼう えのき たけ	米 薄力粉 パン粉 三温糖	米油 ごま油	846
13 (月)	ごはん	牛乳	豚カツスタミナソースかけ 白菜のごまあえ みそ汁	豚肉 卵 豆腐 みそ	牛乳	にら ほうれんそう	しょうが にんにく ねぎ りんご 大根 白菜 もやし なめこ	米 薄力粉 パン粉 上白糖 ごま	米油 ごま油 ごま	863
14 (火)	ごはん	牛乳	南蛮えびとポテトの唐揚げ ハンパンシーサラダ 麻婆大根	えび 鶏肉 豚肉 大豆 みそ	牛乳	にんじん	もやし きゅうり キャベツ にんにく しょうが 玉ねぎ なめこ 短根 しいたけ	米 三温糖 じゃがいも 片栗粉	米油 ごま ごま油	864
15 (水)	ごはん	牛乳	さんまの梅こぶ煮 ごまマヨネーズあえ 田舎汁	さんま ハム 生揚げ 大豆 みそ	牛乳 昆布	ほうれんそう にんじん	梅干し ごぼう キャベツ 大根 こんにゃく	米 上白糖 さといも	マヨネーズ ごま	912
16 (木)	ソフトめん 森の ミートソース	牛乳	スイートポテトサラダ 果物(りんご)	豚肉 大豆 ハム いんげん豆	牛乳 チーズ ヨーグルト	にんじん トマト	しょうが にんにく きゅうり 玉ねぎ 切り カリピス マッシュルーム ねぎ しめじ 平菇 とうり んご	ソフトめん さつまいも	米油 マヨネーズ	921
17 (金)	ごはん のり佃煮	牛乳	オータムポエムの三色あえ 肉みそおでん 果物(みかん)	炒り玉子 竹輪 がんもどき 鶏肉 みそ	のり 佃煮 牛乳 昆布	オータムポエム にんじん	キャベツ 大根 しょうが みかん こんにゃく	米 上白糖 さといも		819
20 (月)	ごはん	牛乳	さけのチャンチャン焼き 磯香あえ 白玉汁 チーズ	さけ みそ 豚肉	牛乳 のり チーズ	ピーマン にんじん さやえんどう ほうれんそう	キャベツ 玉ねぎ 大根 もやし 白菜 ごぼう ねぎ しめじ	米 上白糖 白玉粉	米油 バター	811
21 (火)	アーモンド 揚げパン	牛乳	ブロッコリーサラダ 白菜のクリーム煮	ハム 鶏肉 大豆	牛乳 チーズ 生クリーム	ブロッコリー にんじん パセリ	キャベツ 白菜 とうもろこし 玉ねぎ しめじ	米粉パン 上白糖 薄力粉	米油 アーモンド バター	797
22 (水)	ツナカレー ピラフ	牛乳	ローストチキン トマトスープ ケーキセレクト	ツナ 鶏肉 ベーコン	牛乳	にんじん ほうれんそう トマト	玉ねぎ にんにく とうもろこし 枝豆 マッシュルーム	米	バター 米油 オリーブ油	876

※ 諸事情により、献立・食材等が変更となる場合があります。

## 地産地消

今月の神林産食材と  
生産者の方々

- ねぎ … 板垣豊子さん
- みそ・大豆 … 田島ゆり子さん
- もち米 … 1年生
- 米 … 神林地区生産者のみなさん

※ 諸事情により変更となる場合があります。

2日(木)の珍珠丸  
子(肉団子のもち米  
蒸し)に使用します!

# 感染性胃腸炎に注意！

感染性胃腸炎の報告数が例年の同時期に比べて多く、全県で国の示す警戒基準を超えました。集団で発生している施設も多数あります。ご家庭でも今一度、感染の予防方法をご確認いただき、健康な生活が送れるように対策をお願いいたします。

～ ノロウイルスを中心とした感染性胃腸炎予防の重要ポイント ～

## 1 症状

- ・ 主として急激に始まる吐き気、おう吐、下痢

## 2 感染経路

- ・ 感染したヒトのふん便、おう吐物からヒトの手を介して感染する。…感染症
- ・ 汚染された食品を食べて感染する。…食中毒

## 3 予防対策

- ・ **こまめに手を洗う。**

毎回必ず、石けんをつけていねいに洗う。2回洗いが効果的。

特に食事の前、調理の前、トイレの後、帰宅後は念入りに。

清潔なタオル・ハンカチを使い、できるだけ共用しない。

- ・ **健康状態の把握に努める。**

家族におう吐・下痢などの症状がある人がいる場合は特にこまめな手洗いと、トイレやドアノブなどの消毒をする。

おう吐・下痢などの症状がある人は調理しない。

- ・ **おう吐物・下痢便（便器以外の場所についての場合）は適切に処理する。**

処理方法

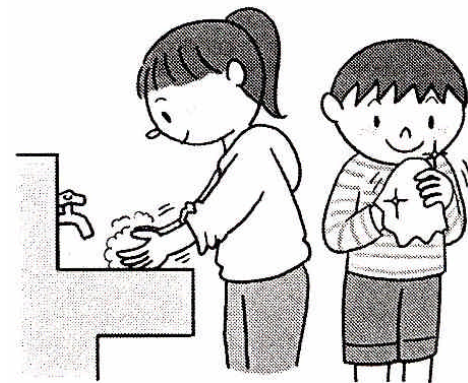
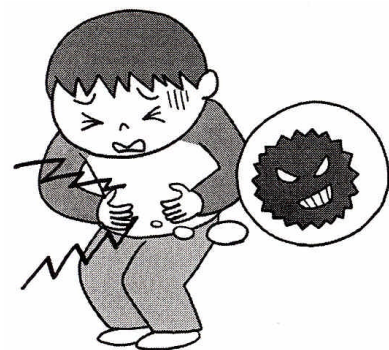
- ① 手袋・マスク・エプロンをする（使い捨てのものが望ましい）。
- ② 窓を開け、換気をする。
- ③ 使い捨ての布やペーパータオルで拭き取る。
- ④ 汚物のついた場所を、塩素系漂白剤で消毒する。
- ⑤ 汚物と処理に使った手袋・マスクなどはビニール袋に入れて密封し、捨てる。
- ⑥ 手洗い・うがいをする。

アルコール消毒では十分な効果が得られない。

- ・ **食材をよく洗い、十分に加熱する。**

食材の中心部が85℃になってから1分以上加熱する。

生物はできるだけ避ける。



参考：新潟県ホームページ

新潟県のホームページや厚生労働省のホームページも参考にしてください。

# 残量調査の結果

11月15日(月)～19日(金)実施

- 残食率が低かった料理の種類 1位 主菜（肉・魚） 2位 牛乳
- 残食率が高かった料理の種類 1位 主食（ごはん） 2位 副菜（和え物・サラダ）
- 残食率が低かったクラス 1位 3年1組 2位 2年2組

「少しだけ」のはずなのに・・・  
あなたが残した給食、  
全校分になると・・・！

以前の給食だよりも載せましたが、ごはんの残量が多いです。調査期間はちょうど新米に切り替わった頃。今年度は猛暑の影響で一等米の比率が低かったのに、給食では11月からも一等米のコシヒカリをいただいています。生産者の方々の苦勞がたまった、おいしい神林産のお米なのに、残してしまっただけはもったいないですね！

給食を残してしまう原因は、量が多い、食べる時間が短い、苦手な食べ物が入っている、味付けが苦手など様々あると思います。献立や調理の面でも、さらに工夫をしていきたいと思いますが、今や将来のみなさんの体のこと、給食ができるまでに関わった多くの方々の苦勞や気持ち、食べ物の命などについて考え、いつもより一口多く食べてみませんか。

ごはんをおいしく食べるポイント

- ☆ ごはんとおかずをかわるがわる食べる。 ☆ こまめに体を動かす。
- ☆ 楽しい雰囲気の中で食事をする。

