

12 月分 直方市中学校給食献立表



※学校によっては行事・振替休日・定期考査等の関係で給食がない日があります。

※アレルギーについて詳しく知りたい場合は、直方市HPへアクセス、又は教育総務課 学校給食係(25-2321)までご連絡下さい。

※食材の仕入れにより、献立内容が一部変更になる場合があります。アレルギー物質が関係する場合は別途連絡を致します。

日付	献立名	カロリー (kcal) タンパク (g)	小麦	そば	卵	乳	落花生	えび	かに	あわび	いか	いくら	オレンジ	キウイフルーツ	牛肉	くるみ	さけ	さば	大豆	鶏肉	豚肉	まつたけ	もも	やまいも	りんご	ゼラチン	バナナ	カシューナッツ	ゴマ
3 (月)	・鰯のトマト煮 ・鶏の唐揚げ ・彩りなます ・プチゼリー ・味噌汁 ・ご飯 ・牛乳	880 35.1	*			*													*	*								*	
4 (火)	・海鮮中華丼の具 ・一食ミニフィッシュ ・りんご ・ニラ炒め ・ミートボール ・麦ご飯 ・牛乳	819 31.3	*		*	*		*	*						*				*	*	*				*	*		*	
5 (水)	・チキン南蛮 ・スパゲティ ・一食ノンエッグタルタルソース ・カニサラダ ・一食のりかつおふりかけ ・ご飯 ・牛乳	985 34.1	*		*	*		*	*									*	*	*	*				*	*		*	
6 (木)	・ビーフシチュー ・スクランブルエッグ ・マカロニサラダ ・いちごジャム ・食パン ・牛乳	845 31.7	*		*	*									*				*	*	*				*				
7 (金)	・さばみぞれ煮 ・ごぼうの甘辛煮 ・牛肉野菜炒め ・プチゼリー ・もつ鍋風スープ ・麦ご飯 ・牛乳	1006 33.4	*			*									*			*	*	*	*				*	*		*	
10 (月)	・ハンバーグキノコソース ・スパゲティ ・ポテトサラダ ・プチゼリー ・卵スープ ・ご飯 ・牛乳	894 28.1	*		*	*									*				*	*	*				*				
11 (火)	・親子丼の具 ・ミニチョコバナナクレープ ・里芋のごま煮 ・ほうれん草のおひたし ・麦ご飯 ・牛乳	889 29.4	*		*	*												*	*	*					*	*		*	
12 (水)	・鶏肉のトマトソースかけ ・ペンネ ・五色ナムル ・鮭フレーク ・野菜スープ ・ご飯 ・牛乳	907 36	*			*												*		*	*							*	
13 (木)	・鰯の野菜あんかけ ・豚肉の味噌炒め ・卵焼き ・すまし汁 ・ご飯 ・牛乳	906 37.1	*		*	*													*		*								
14 (金)	・チキンカツ ・チキンカツカレーの具 ・ナポリタンスパ ・オレンジ ・野菜サラダ ・麦ご飯 ・牛乳	929 28.3	*		*	*	*	*	*				*		*			*	*	*	*	*			*	*	*		*



★予約開始日★

予約開始は11月1日(木)です！

★予約締切日★

マークシート予約は、11月15日(木)です！

必ず期限までに学校へ提出してください。

インターネット予約は、11月20日(火)です！

予約忘れのないようにお願いします！

★口座振替日★

次回は、11月12日(月)です！

1月分給食費となります。



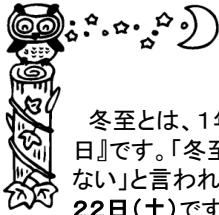
12 月分 直方市中学校給食献立表



※学校によっては行事・振替休日・定期考査等の関係で給食がない日があります。
 ※アレルギーについて詳しく知りたい場合は、直方市HPへアクセス、又は教育総務課 学校給食係(25-2321)までご連絡下さい。
 ※食材の仕入れにより、献立内容が一部変更になる場合があります。アレルギー物質が関係する場合は別途連絡を致します。

日付	献立名	カロリー (kcal) タンパク (g)	小麦	そば	卵	乳	落花生	えび	かに	あわび	いか	いくら	オレンジ	キウイフルーツ	牛肉	くるみ	さけ	さば	大豆	鶏肉	豚肉	まつたけ	もも	やまいも	りんご	ゼラチン	バナナ	カシューナッツ	ゴマ
17 (月)	・三色丼の具 ・ホキの唐揚げ ・春巻き ・味噌汁 ・味飯(麦) ・牛乳	929 38.1	*		*	*		*	*								*		*	*	*				*				
18 (火)	・甘辛肉団子 ・ピーマン ・蓮根サラダ ・プチチーズ ・豆腐のスープ ・ご飯 ・牛乳	896 28.6	*			*									*				*	*	*				*	*			
19 (水)	・鯖の竜田揚げ ・タンドリーチキン ・南瓜と薩摩芋のサラダ ・あさりの佃煮 ・具沢山味噌汁 ・ご飯 ・牛乳	999 35.5	*		*	*			*										*	*	*				*				
20 (木)	・コロケ ・スパゲティ ・一食ソース ・キーマカレー風炒め ・春雨サラダ ・クリスマスデザート ・ご飯 ・牛乳	949 25.3	*		*	*							*		*				*	*	*	*			*	*		*	
1ヶ月平均エネルギー (kcal)		916	中学校給食の栄養基準												エネルギー(kcal)		830												
1ヶ月平均蛋白質 (g)		32.2													蛋白質(g)		摂取エネルギー全体の13~20% (26.9~41.5g)												

冬至献立



冬至

冬至とは、1年間で『昼が一番短く、夜が長い日』です。「冬至に南瓜を食べると風邪をひかない」と言われています。今年の冬至は12月22日(土)です。
 風邪予防にオススメの南瓜は19日(水)に南瓜と薩摩芋のサラダで提供を行います。



空気が乾燥して風邪やインフルエンザの流行、ノロウイルスによる食中毒なども起こりやすくなります。食事の手洗いをしっかり行い、予防をしましょう！

食事では、たんぱく質やビタミンA、ビタミンCの多い食品を食べると風邪予防に効果的です。

- たんぱく質
⇒体を温めて、寒さに対する抵抗力を高めます。
- ビタミンA
⇒喉や鼻の粘膜、皮膚などを強くします。
- ビタミンC
⇒細胞を強くし、ストレスへの抵抗力を高めます。



ノロウイルスに注意しましょう！

ノロウイルスによる感染性胃腸炎や食中毒は、1年を通して発生していますが、特に冬季に流行します。食べ物だけでなく、人から人へも感染し、流行の原因は人からのものがほとんどといわれています。

ノロウイルスは感染力が強く、10個~100個程度で人に感染して腸管の中で増え、食中毒症状をおこします。汚染された食べ物を生または十分加熱をしないで食べた場合、また食品からだけでなく、接触や空気などを介しても感染します。冬休み中、家庭でも十分気をつけましょう。



【症状】嘔吐や激しい下痢、腹痛、発熱など。

【ノロウイルスの予防】

- ①手洗い⇒トイレの後、調理前、食事前は石けんをよく泡立てて洗った後、流水でよく洗い流しましょう。
- ②食材の加熱⇒二枚貝の生食は避け、火を通して食べましょう。ノロウイルスは85℃1分以上の加熱に有効です。中心までしっかり火が通るように加熱しましょう。
- ③調理器具の消毒・除菌⇒毎日の洗浄を徹底し、調理器具からの汚染を防ぎましょう。

アルコール消毒ではダメなの？

インフルエンザウイルスにはアルコール消毒が有効ですが、ノロウイルスの細胞膜はとても硬いため、アルコールでは死滅しません。調理器具や嘔吐物で汚れた物などの消毒は、次亜塩素酸ナトリウム(塩素系漂白材)をうすめた液を使います。

