

# 12月 献立表



わかやま だいがく きょういっく がくぶ ふぞく とくべつ しえん がっこう  
和歌山大学教育学部附属特別支援学校

今年も残すところあと1ヶ月となりました。年末年始はクリスマスや大みそか、お正月などの行事があり、ごちそうを食べる機会も増えてきます。おいしいものや好きなものをつい食べ過ぎてしまわないように気をつけましょう。今月の給食では、いろいろな冬野菜を使って体のなかから温まる料理を紹介しています。冬野菜や根菜類には体を温める効果があるので、風邪やインフルエンザなどに負けないようにしっかりと野菜を食べましょう。外から帰った時、トイレのあとなどは手洗い・うがいを忘れないようにしましょう。冬休みを楽しく元気に過ごせるよう体調管理には気をつけましょう。

※ ぎゅうにゅうは毎日ついています。ぎゅうにゅうは赤の食品です。

日	曜日	献立名	食 材 料			エネルギー		こんだてメッセージ
			赤の食品 血や筋肉、骨や歯をつくる	黄の食品 体を動かすエネルギーになる	緑の食品 体の調子を整える	小 (Kcal)	中高 (Kcal)	
2	きん	チキンカレーライス ホットサラダ	とりにく スキムミルク	こめ じゃがいも カレールウ	たまねぎ にんじん グリンピース にんにく	619	732	冬野菜を使ったホットサラダです。高等部1年生が育てた「だいこん」を使います。手作り和風ドレッシングで食べてください。
5	げつ	パン コロッケ キャベツとツナのサラダ ベーコンのスープ	ツナ ベーコン	パン コロッケ あぶら	キャベツ にんじん わかめ ブロッコリー たまねぎ えのきだけ	605	716	朝ごはん参考メニューです。コロッケは、オーブントースターで温める。飲み物はカップスープもいいですね。野菜は前の夜に茹でておけば朝からマヨネーズかドレッシングにツナ缶を混ぜてできあがり。
6	か	ちゃんぽんめん ゆずだいこん ぶたまん	ぶたにく いか かまぼこ	ちゅうかめん ぶたまん	はくさい もやし にんじん たまねぎ ねぎ だいこんのは だいこん ゆず	608	720	野菜たっぷりちやんぽん麺です。煮込んだスープは、とろみをつけているので食べる時は、あたたかく、体の中もポカポカしてきます。
9	きん	ごはん うめぼし あげさばのみぞれに にまめ かすじる	さば きんときまめ とりにく みそ	こめ かたくりこ あぶら さとう こんにやく さけかす	うめぼし だいこん ねぎ だいこん にんじん ねぎ はくさい ごぼう	652	772	今年も和歌山県から「梅干し」を頂きました。実が大きい、種が小さい、皮がうすい「南高梅」という種類です。献立と一緒に梅干しのプリントも配付しました。読んでください。
12	げつ	むぎごはん とりにくのしおこうじやき にびたし あかだしみそ	とりにく うすあげ とうふ わかめ あかだしみそ	むぎ こめ しおこうじ	たまねぎ にんじん いんげん こまつな もやし しめじ ねぎ	598	708	みそやしおこうじを作る時に必ず必要なのが「麹」です。麹に塩と水を加えて発酵させたものが「塩麹」です。塩麹とカレー粉で味付けした鶏肉の料理です。
13	か	小さいパン ミートスパゲティ ポトフ	ぶたにく ベーコン	パン スパゲティ じゃがいも	たまねぎ にんじん セロリー トマトかん だいこん にんじん たまねぎ キャベツ エリンギ	645	763	麺類のときは、いつも小さいパンです。粉のグラム数は通常75g、小さいパンは65gです。でも、見た目には同じくらいのおおきさに見えるので、残す人もいます。残さないでください。
14	すい	こめこパン グラタン わふうサラダ みかん	とりにく ぎゅうにゅう チーズ	パン マーガリン こむぎこ マカロニ パンこ	たまねぎ にんじん いんげん かぼちゃ だいこん ゆず れんこん キャベツ みかん	673	796	パン屋さんで米粉でパンを作ってもらいます。前日のパンと味比べをしてみましょう。少し「モチモチ」しているのがわかると思います。
16	きん	ごはん かんこくふうにくじゃがに ナムル わかめスープ	とりにく わかめ	こめ じゃがいも トック はるさめ ごま	たまねぎ しめじ はくさいキムチ もやし にんじん だいこん にら ねぎ	602	712	韓国には骨付きの鶏肉とじゃがいも、人参、たまねぎを甘辛く煮込んだ「タットリタン」という料理があります。給食では骨のない鶏肉を使います。
19	げつ	ごはん サーモンフライ ごまあえ すいとん	サーモン とりにく	こめ あぶら こむぎこ パンこ ごま こむぎこ	キャベツ にんじん もやし ゆず はくさい だいこん かぼちゃ にんじん ねぎ ごぼう	662	783	12月21日は冬至です。1年中で夜が一番長い日です。冬至にはかぼちゃを食べて、ゆず湯につかると風邪をひきにくいといわれています。ゆずは、疲労回復効果もあるので食事にでも取り入れましょう。
20	か	パイキング給食です。パイキング給食は、レストランやホテルのパイキングと少し違います。3つの約束を守ってください。 ①好きなおかずだけではなく、全部の種類をとるようにしましょう。 ②にがてなおかずは、少しだけでも必ず食べましょう。 ③次から次におかずが出てくるわけではありません。みんなのことを考えて、決められた量を取りましょう。	全員(ぜんいん)とったあとは、おかわりしてください。					
21	すい	とりごぼうごはん しろみさかなのみそやき すのもの としこしそば	とりにく ほき みそ かまぼこ うすあげ	こめ くろそば	ごぼう にんじん だいこん レモン ねぎ	597	706	年末には少し早いですが、日本には、昔から12月31日に「としこしそば」を食べる風習があります。次の1年間を健康にすごせるようにという願いが込められています。

## ノロウイルスに注意

冬に大流行している「ノロウイルス」は感染性胃腸炎と診断されることが多いです。人の手や指、食品を介して感染し、おなかの中で菌が増えて、おなかが痛くなったり、下痢、嘔吐などの症状を引き起こします。健康な人なら1~2日で回復しますが、小さい子どもやお年寄りでは重症化することもあるので、注意が必要です。※(感染性胃腸炎は、ロタウイルスや腸管アデノウイルス、細菌、寄生虫などが原因となることもあります)

### きちんと手洗いをする

調理や食事前、トイレや外から帰ったとき、手は石鹸を使って丁寧に洗い、清潔なタオルでふき取る。アクセサリー(指輪やブレスレット)もはずして手洗いをします。

### しっかり加熱する

ノロウイルスを死滅させるためには、食品の中心温度が85℃~90℃で90秒以上の加熱が必要です。家庭では温度がわかりにくいのできちんと沸騰させる。カキなどの二枚貝を生で食べるのを控える。調理器具等もきちんと洗浄することが大事です。

### 塩素消毒をする(アルコール消毒は効果なし)

感染者の便や嘔吐には大量のウイルスが存在しています。嘔吐や便を片付けるときは、①使い捨てエプロンやマスク、手袋をつけてペーパーなどで静かにふき取る ②200ppmの次亜塩素酸ナトリウム液で浸すようにふき取り、水ぶきする。(家庭用の塩素系漂白剤で代用できます) ③汚物を片付けたあとの手袋やマスク、エプロンもきちんと捨てる。

食材料購入等の都合により献立を変更することがあります