



12月

のこんだてひょう



2020年

甲斐市立竜王東小学校

日 曜日	こんだてめい	あかのしょくひん	みどりのしょくひん	きいろのしょくひん	備考
		ち・にくになるもの	からだのしょうしをととのえるもの	ねつ・ちからになるもの	
12/1 (火)	きなこあげパン	きなこ		コッパン さとう あぶら	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	ぶたにくとじゃがいものマスタードあえ	ぶたにく	しょうが にんじん えだまめ コーン	じゃがいも さとう マヨネーズ	
	ミネストローネ	ウインナー	にんじん たまねぎ セロリー レタス こまつな とまと にんにく	オリーブオイル バター	
	ヨーグルト	ヨーグルト			
2 (水)	ビビンバ	ぶたにく たまご みそ トウバンジャン	ごぼう しょうが にんにく もやし ほうれんそう にんじん	こめ むぎ あぶら さとう ごま	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	かいせんニラやき	いか えび たまご	にんじん ニラ	ごまあぶら はくりきこ	
	とうふのピリからスープ	とうふ とりこま	にんじん キャベツ チンゲンサイ		
	はちみつれもんゼリー			はちみつれもんゼリー	
3 (木)	むぎごはん			こめ むぎ	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	からあげ	とりにく	しょうが にんにく	かたくりこ あぶら	
	だいこんのカレーきんぴら	ぶたにく さつまあげ だいす	こんにゃく にんじん だいこん えだまめ えりんぎ しめじ	さとう あぶら	
	あぶらあげのみそしる	とうふ みそ わかめ あぶらあげ	こまつな たまねぎ にんじん		
	きっかみかん		みかん		
4 (金)	ドライカレー	ぶたにく	たまねぎ にんじん ピーマン にんにく しょうが トマト	こめ もちむぎ バター カレールー	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	タンドリーチキン	とりにく ヨーグルト	しょうが にんにく		
	レタスのスープ		レタス だいこん たまねぎ にんじん こまつな		
	ゼリーポンチ		しらたまパールベジミックス	いちごゼリー カクテルゼリー	
7 (月)	かきあげどん	えび いか	にんじん たまねぎ ごぼう えだまめ コーン	さつまいも こめこ あぶら かたくりこ こめ むぎ	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	やさいのごますあえ	あぶらあげ たまご	キャベツ きゅうり にんじん	はるさめ さとう ごま	
	なめこのみそしる	とうふ みそ	なめこ ねぎ こまつな にんじん		
	フルーツのパニラソースかけ	ぎゅうにゅう	りんご もも ようなし	パニラムース	
8 (火)	こどもパン			こどもパン	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	ホキのアリオリーソースやき	ホキ ぎゅうにゅう	たまねぎ パプリカ パセリ にんにく	マヨネーズ	
	きりぼしだいこんのツナサラダ	ツナ	きりぼしだいこん にんじん きゅうり コーン	ごま ナムルドレッシング	
	チンゲンサイのスープ	とうふ とりにく	にんじん たまねぎ ニラ ねぎ しいたけ チンゲンサイ しょうが		
	アセロラゼリー			アセロラゼリー	
9 (水)	むぎごはん			こめ むぎ	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	さばのかりかりあげ	さば		ソーラーク パコ あぶら	
	とりにくじゃが	とりにく	しらたき にんじん たまねぎ グリーンピース	さとう じゃがいも	
	あつあげのみそしる	あつあげ みそ	えのきたけ ごぼう だいこん たまねぎ こまつな		
	りんご		りんご		
10 (木)	ジャンバラヤ	ウインナー ぶたにく だいす ひよこまめ	にんじん たまねぎ ピーマン マッシュルーム にんにく しょうが	こめ むぎ	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	ハーブチキン	とりにく	こうそう		
	マカロニサラダ	ハム	にんじん きゅうり コーン えだまめ	マヨネーズ ソースドレッシング マカニ	
	レタスのスープ	とうふ	レタス えのきたけ にんじん こまつな たまねぎ		

11 (金)	めんたいやきうどん	とりにく たらこ めんたいこ かつおぶし	にんにく しょうが キャベツ にんじん たまねぎ もやし しめじ	うどん バター
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		
	かいそうサラダ	わかめ とりにく	キャベツ きゅうり にんじん コーン	
	ポトフ	ウインナー	にんじん ブロッコリー コーン たまねぎ こまつな パセリ	じゃがいも
	みかんゼリー			みかんゼリー
14 (月)	むぎごはん			こめ むぎ
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		
	わふうハンバーグ	ぶたにく たまご ぎゅうにゅう	きりぼしだいこん にんじん パセリ たまねぎ にんにく しょうが だいこん	パンこ
	ちぐさあえ	あぶらあげ わかめ	キャベツ にんじん もやし	ごまあぶら さとう ごま
	じゃがいものみそしる	とうふ みそ	にんじん たまねぎ だいこん こまつな	じゃがいも
	りんご	りんご		
15 (火)	むぎごはん			こめ むぎ
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		
	さばのみそに	さば みそ	しょうが	さとう
	カレーキンピラ	とりにく さつまあげ だいず	にんじん ごぼう こんにゃく えだまめ	さとう あぶら
	なめこのみそしる	とうふ みそ	なめこ たまねぎ にんじん こまつな	
	きっかみかん	みかん		
16 (水)	むぎごはん			こめ むぎ
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		
	とりカツ	とりにく たまご		こむぎこ パンこ あぶら
	はなやさいのマスタードあえ	ツナ	キャベツ カリフラワー パプリカ コーン きゅうり ブロッコリー	マヨネーズ コーンドレッシング
	さつまじる	とうふ ぶたにく みそ	こんにゃく こまつな にんじん たまねぎ	さつまいも あぶら
17 (木)	にしよくどん	ぶたにく たまご	にんじん にんにく しょうが	こめ むぎ あぶら さとう
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		
	はくさいのにびたし	しらすぼし あぶらあげ	こまつな にんじん はくさい	マロニー
	ワンタンスープ	ぶたにく なると	ニラ しいたけ ねぎ コーン たけのこ にんにく	ごまあぶら ワンタン
	しんげんゼリー	きなこ		とうにゅうゼリー くらみつ
18 (金)	スイートポテトパン	ぎゅうにゅう		コッパパン さとう バター さつまいも なまクリーム
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		
	ビーンズサラダ	だいず ハム	コーン きゅうり	マカロニ ごま
	ほうれんそうとたまごのスープ	たまご とりにく とうふ	トマト たまねぎ きくらげ ほうれんそう	かたくりこ
	きっかみかん	みかん		
21 (月)	*冬至の日献立			
	かぼちゃほうとう	ぶたにく あぶらあげ みそ	しいたけ かぼちゃ えのきたけ だいこん こまつな ねぎ にんじん	ほうとう やはたいも
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		
	あじのカレー-ふうみあげ	あじ	にんにく しょうが	さとう あぶら ごま かたくりこ
	キャベツのゆかりあえ		キャベツ にんじん ゆかり	
	ゆずゼリーポンチ		りんご もも ようなし	ゆずゼリー いちごゼリー サイダー
22 (火)	*クリスマス献立			
	クリスマスカレー	えび いか ホタテ ぎゅうにゅう スキムミルク	にんにく しょうが にんじん たまねぎ トマト りんご	こめ むぎ じゃがいも あぶら カレールー バター
	ジョア	ジョア		
	てりやきチキン	とりにく	にんにく しょうが	さとう
	もみのきサラダ		キャベツ パプリカ きゅうり コーン ロマネスコカリフラワー ブロッコリー	ごま ごまあぶら ごまドレッシング
	クリスマスケーキ			プッシュドノエル

*都合により変更する場合があります。

冬に多い食中毒 ノロウイルス

食中毒は一年を通して発生し、冬は特にノロウイルスによる食中毒が多くなります。ノロウイルスは、カキなどの二枚貝が原因となるほか、調理をする人から食品を介して感染する場合も多く、感染を広げないためには、しっかりと予防する必要があります。食中毒予防の基本は、原因となる菌を「付けない・増やさない・やっつける」ですが、ウイルスの場合は食品中では増えませんが、「付けない・やっつける」に加え、「持ち込まない・広げない」ことも重要です。

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、洗い残さ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」

- 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に洗浄し、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。

85~90℃、90秒以上

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。

