

献立予定表 1月

平成24年1月10日(火)
江東区立深川第三中学校

日	曜	牛乳	こんだて名	栄養価			赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力のもとになる	緑の仲間 体の調子を整える	教室訪問
				エネルギー - kcal	たんぱく質 g	脂質 g				
11	水	○	ご飯 白玉雑煮 松風焼き ゆで野菜(キャベツ、きゅうり)	892	43.8	23.6	牛乳 鶏肉 蒲鉾 豆腐	米 大麦 白玉粉 片栗粉 パン粉 サラダ油 けしの実	にんじん 小松菜 椎茸 大根 かぶ ねぎ きゅうり キャベツ 生姜	
12	木	○	ゼノワーズパン ポークビーンズ チーズ入りゆで野菜ドレッシング ネーブル	817	32.9	30.3	牛乳 豚肉 大豆 チーズ	丸パン 三温糖 小麦粉 サラダ油 じゃがいも バター アーモンド	にんじん にんにく 玉葱 グリンピース キャベツ きゅうり ネーブル	三戸先生 2-2
13	金	○	ご飯 どさんこ汁 鮭の塩焼き 千草煮	816	40.4	22.2	牛乳 豚肉 味噌 鮭 豆腐 油揚げ わかめ	米 大麦 じゃがいも こんにゃく 上白糖 バター サラダ油 ごま油	にんじん 葉ねぎ ほうれん草 とうもろこし キャベツ	校長先生 3-6
16	月	○	ご飯 わかめと卵のスープ 豆腐のまさご揚げ 青菜炒め みかん	852	34.1	26.9	牛乳 卵 豆腐 えび わかめ 鶏肉 ベーコン ちりめんじゃこ	米 大麦 片栗粉 三温糖 大豆油 ごま油 ごま	にんじん 青梗菜 大根 ねぎ 玉葱 もやし みかん	
17	火	○	ちゃんこうどん ゆで野菜辛子じょうゆ パイとさつまいものパイ	802	30.5	21.3	牛乳 鶏肉 油揚げ ちくわ	三温糖 うどん さつまいも 餃子 サラダ油 大豆油	にんじん 小松菜 大根 椎茸 白菜 ねぎ もやし パインアップル	
18	水	○	カレーライス ひよこ豆入りゆで野菜 ぶどうゼリー	920	24.6	26.6	牛乳 豚肉 ひよこ豆 アガー	米 大麦 じゃがいも 小麦粉 三温糖 大豆油 バター ごま油	にんじん にんにく 生姜 グリンピース キャベツ きゅうり ぶどう	
19	木	○	ピザトースト 肉団子と野菜のスープ マカロニソテー みかん	849	40.5	35.5	牛乳 ベーコン ロースハム 鶏肉 豆腐 卵 チーズ	食パン 片栗粉 マカロニ マーガリン サラダ油 バター	トマト ピーマン しめじ ほうれん草 椎茸 筍 白菜 玉葱 マッシュルーム ねぎ 生姜 にんじん みかん	三戸先生 2-5
20	金	○	わかめご飯 鶏肉のから揚げ 切り干し大根の炒め煮 華風甘酢づけ ネーブル	878	30.0	28.6	牛乳 鶏肉 油揚げ さつまいも わかめ	米 大麦 片栗粉 小麦粉 三温糖 ごま 大豆油 ごま油	にんじん 唐辛子 生姜 椎茸 ごぼう 切り干し大根 かぶ きゅうり ネーブル	
23	月	○	マーボー麺 ゆで野菜(キャベツ、きゅうり) 杏仁豆腐	854	35.7	23.0	牛乳 豚肉 豆腐 味噌 寒天	中華麺 三温糖 片栗粉 上白糖 サラダ油 ごま油	にんじん にんにく 筍 ねぎ 干し椎茸 きゅうり 生姜 グリンピース キャベツ 黄桃 パイン みかん	
24	火	○	深川飯 豚汁 ゆで野菜ごまかけ いちご	768	33.1	16.5	牛乳 あさり 豚肉 豆腐 味噌	米 大麦 三温糖 里芋 こんにゃく ごま サラダ油	にんじん さやいんげん 小松菜 ごぼう 生姜 大根 ねぎ 白菜 もやし いちご	
25	水	○	きなこ揚げパン ワンタンスープ コーン入りゆで野菜ドレッシング ネーブル	823	27.9	32.3	牛乳 きな粉 豚肉	ミルクパン ワンタン皮 三温糖 グラニュー糖 大豆油 ごま油	にんじん ほうれん草 白菜 生姜 もやし ねぎ キャベツ きゅうり とうもろこし ネーブル	
26	木	○	野沢菜炒飯 春雨スープ キウイフルーツ	759	28.1	23.4	牛乳 ロースハム 卵 鶏肉 豆腐	米 大麦 上白糖 緑豆春雨 大豆油 ごま油	野沢菜 にんじん ほうれん草 生姜 ねぎ 椎茸 白菜 キウイフルーツ	三戸先生 2-6
27	金	○	ご飯 みそ汁(じゃがいも、ワカメ) ほっけの変わり漬け ゆで野菜土佐じょうゆ	800	32.8	24.5	牛乳 油揚げ 味噌 ほっけ わかめ	米 大麦 じゃがいも 片栗粉 三温糖 大豆油 サラダ油	小松菜 ねぎ 玉葱 白菜 もやし	
30	月	○	ご飯 なめこ汁 飛び魚の肉団子 小松菜の和えもの みかん	851	42.2	24.7	牛乳 豆腐 味噌 豚肉 飛び魚 豚肉 わかめ	米 大麦 片栗粉 ごま油 三温糖 サラダ油 ごま 大豆油	小松菜 にんじん 唐辛子 ねぎ なめこ 玉葱 生姜 キャベツ もやし みかん	
31	火	○	五目あんかけ焼きそば ゆで野菜(キャベツ、きゅうり) フルーツのヨーグルトあえ	832	31.6	22.7	牛乳 豚肉 うずら卵 いか ヨーグルト	中華麺 三温糖 片栗粉 上白糖 大豆油 サラダ油	にんじん 小松菜 玉葱 椎茸 白菜 筍 もやし 生姜 キャベツ きゅうり 黄桃 パイン りんご バナナ	
1月(15回)平均栄養量				834.2	33.9	25.5				

※献立は都合により変更する場合がありますので、ご了承下さい。
※1/25(水)、3年生は私立高校一般出願のため、給食がありません。
※1/24(火)~30(月)は全校学校給食週間です。

今月の給食目標 給食のねらいや歴史を理解しよう

全国学校給食週間が始まります

毎年1月24日~30日は、全国学校給食週間です。この1週間は学校給食の意義や役割について知り、これからの学校給食について考えてもらうため、全国各地でいろいろな取り組みが行われます。三中では、地産地消として東京産の野菜や魚を使った献立、産地直送の新鮮な魚を使った献立、江東区の郷土料理を取り入れます。新鮮な食材の美味しさ、この地に親しまれている味をお楽しみください。

東京産食材の予定は、25日にんじん(八王子の元気農場)、30日飛び魚(八丈島)。
産地直送魚の予定は、27日ほっけ(北海道の北るもい漁協)です。

1月

給食だより

平成 24 年 1 月 10 日
江東区立深川第三中学校

あけましておめでとうございます。給食は明日 11 日から始まります。好き嫌いをせず、バランス良く食べて、丈夫な体を作りましょう。

全国学校給食週間(1/24~1/30)

1 月 24 日から 1 週間は「全国学校給食週間」です。

学校給食が始まって、今年で 123 年になります。学校給食の始まりは明治 22 年(1889 年)、山形県にある小学校で家が貧しくてお弁当を持ってこれない子ども達の為に食事を出したのが始まりです。その後、戦争による食糧不足で中断された学校給食ですが、子どもたちの栄養不足が心配され、外国からの援助物資で再開する事が出来ました。

給食用物資の贈呈式
が行われたのが昭和21
年12月24日。この日は「学
校給食感謝の日」とさ
れました。
昭和25年、冬休みと重
ならないよう1ヵ月後
の1月24日から1週
間を「学校給食週間」と
することが決まりました。

現在では、食糧不足だった戦後から大きく変わり、たくさんの食品から何が自分に必要かを選び、考えて食べる事が求められています。そのような背景から、学校給食も、「学校で食べるお昼ごはん」としてだけでなく、「生きた教材」としてみなさんの食生活のお手本となるように考えられて献立が決められています。

ミルク

脱脂粉乳(牛乳から脂肪分を取り除いて粉にしたもの。今ではスキムミルク)に砂糖などを加え、お湯で溶いたもの。

コッペパン

1個が約100グラムで、今より1.5倍くらい大きかった。食べやすいようにジャムやマーガリンがつくことも。

昔の学校給食を 見てみよう



昭和27年ごろ

せんきやべつ

クジラ肉の
電田揚げ

当時の値段が安かったクジラ肉がよく使われた。

ノロウイルス感染を予防しましょう!

ノロウイルスとは、感染性胃腸炎の原因となるウイルスで、特に冬に多発します。100 個以下という少量で人に感染し、腸管内でウイルスが増えます。患者のふん便やおう吐物には 1g あたり 100 万から 10 億個もの大量のウイルスが含まれています。

●感染経路

- ①人のふん便中のノロウイルスが、下水を経て川から海へ運ばれ、二枚貝に蓄積。それを十分加熱をせずに食べた。
- ②ノロウイルスに感染した人が、十分に手洗いをせずウイルスが手に付いたまま調理をした場合、その食品が汚染。食べた人が感染。
- ③ノロウイルスを含むふん便やおう吐物を処理した後、手に付いたウイルスや、不適切な処理で残ったウイルスが口から取り込まれ感染。



●感染した時の症状

感染後、24~48 時間で、下痢、吐気、おう吐、腹痛、発熱などの症状が出ます。通常 3 日以内に回復しますが、ウイルスは感染してから 1 週間程度ふん便中に排泄されます。

●消毒方法

- ①熱に強く、85℃で 1 分以上の加熱が必要です。
- ②アルコール消毒効果は十分ではありません。塩素系漂白剤の次亜塩素酸ナトリウムは効果があります。
- ③十分な手洗いが大切。石けんをつかい、十分にこすり洗いをし、水で流すことで、ウイルスは大幅に減少します。
- ④ふん便やおう吐物は、使い捨てのマスク、手袋、エプロン、ビニール袋を用意し、迅速におこないましょう。
- ⑤衣類についた場合は、塩素消毒をしてから、洗濯機にかけます。塩素消毒できない物は、アイロンがけをし、加熱殺菌しましょう。