



文京区立文林中学校
令和6年11月29日

給食だより



寒い日も 食事の前に石けんで手洗い

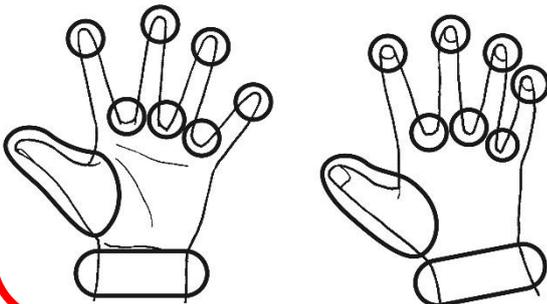
手は、汚れていないように見えても、細菌やウイルスなどが付いていることがあります。これらが手についたまま食事をすると、細菌やウイルスが体の中に入ってしまい、食中毒などを起こす原因になります。

食事の前に石けんを使っていねいに手を洗うことで、食中毒の予防になります。

冬場は水が冷たくても、しっかり手を洗うように心がけましょう。



⚠️ 洗い残しやすいところに注意しましょう ⚠️



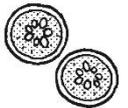
きれいに洗ったつもりでも、手に汚れが残っていることがあります。指先や爪、指と指の間、親指、手首などは、洗い残しやすいところです。特に注意して洗うようにしましょう。また、爪は短く切っておくことや、手を洗ったら清潔なハンカチやタオルで拭くことも大切です。

食中毒の原因のひとつ

ノロウイルス

手や指、食品などを介して感染し、おう吐や下痢、腹痛などを起こすウイルスです。ノロウイルスによる食中毒の予防には、石けんを使った手洗いと、食品を中心部まで加熱する

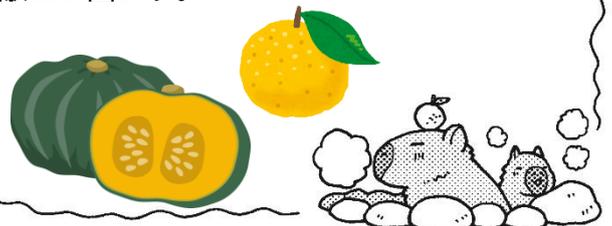
(85~90℃で90秒間以上)ことが効果的です。



今年は12月21日が冬至

冬至は、1年の中で昼がもっとも短く、夜がもっとも長い日のことです。年によって日にちが違いますが、およそ12月22日頃になります。この日にはかぼちゃを食べたり、ゆず湯に入ったりする風習があります。

給食では、12月20日に冬至にちなんだ献立が出ます。





12月献立表【17回】



文京区立文林中学校

日	献立名	牛乳	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	エネルギー たんぱく質 脂質
2月	シナモンシュガートースト			食パン, 砂糖	バター	700 kcal
	パリパリサラダ			ワンタンの皮, 砂糖	サラダ油, オリーブ油	28.2 g
	かぶのクリーム煮		大豆, とり肉	じゃがいも, 薄力粉	大豆油, サラダ油, バター	28.2 g
3火	【ひつつみの日】					768 kcal
	鶏肉の炊き込みごはん		とり肉, 油揚げ	米, もち米, こんにゃく, 砂糖	サラダ油	35.8 g
	ひじき入り卵焼き		とり肉, たまご	砂糖	サラダ油	25.0 g
	ひつつみ汁		とり肉	でんぷん, 薄力粉, 白玉粉	サラダ油	
4水	ジャージャー麺		ぶた肉, みそ	中華めん, 砂糖, でんぷん	サラダ油, ごま油	728 kcal
	青のりポテトビーンズ		大豆	でんぷん, じゃがいも	サラダ油	32.0 g
	くだもの					26.4 g
5木	豚キムチ丼		ぶた肉	米, 押し麦, しらたき	サラダ油, 白ごま, ごま油	712 kcal
	ツナと大豆のサラダ		大豆, ツナフレーク	砂糖	サラダ油	33.1 g
	ビーフンスープ		とり肉, えび	ビーフン	ごま油	22.0 g
6金	ごはん			米		764 kcal
	きんぴらコロッケ		ぶた肉, たまご	じゃがいも, 砂糖, 薄力粉, パン粉	サラダ油	26.2 g
	しめじ和え		かつお節	砂糖		24.8 g
	沢煮わん		ぶた肉	でんぷん	サラダ油	
9月	かやくごはん			米, こんにゃく		736 kcal
	塩肉じゃが		ぶた肉	じゃがいも, こんにゃく, 砂糖	サラダ油	27.2 g
	カリカリ油揚げのサラダ		油揚げ	砂糖	ごま油	20.5 g
10火	トマトクリームスパゲッティ		ベーコン, とり肉	牛乳, 粉チーズ, 生クリーム	スパゲッティ, 薄力粉	782 kcal
	根菜チップサラダ			じゃがいも, はちみつ	サラダ油	29.6 g
	くだもの					33.5 g
11水	ごはん			米		704 kcal
	魚の粕漬焼き		ます, みそ	砂糖		40.5 g
	野菜の生姜醤油和え					19.1 g
	きのこ豚汁		ぶた肉, とうふ, 油揚げ, みそ	こんにゃく	サラダ油	
12木	骨太チャーハン		ぶた肉	米, 押し麦	サラダ油, ごま油, 白ごま	803 kcal
	春巻き		ぶた肉	春巻きの皮, はるさめ, 砂糖, でんぷん, 薄力粉	サラダ油	37.8 g
	にらたまスープ		とり肉, とうふ, たまご	でんぷん		30.8 g
13金	グラタンパン		とり肉	牛乳, チーズ	ミルクパン, 薄力粉	805 kcal
	ポトフ		とり肉, ベーコン	じゃがいも	サラダ油, バター	39.6 g
	コーヒーゼリー		寒天	砂糖		28.7 g
16月	麦ごはん			米, 押し麦		757 kcal
	ぶりの照り焼き		ぶり		サラダ油	32.9 g
	きんぴら			こんにゃく, 砂糖	サラダ油, 白ごま	26.5 g
	めった汁		ぶた肉, 油揚げ, みそ	こんにゃく, さつまいも	サラダ油	
17火	青椒肉絲丼		ぶた肉	米, でんぷん, じゃがいも, 砂糖	サラダ油, ごま油	781 kcal
	ワカメサラダ			砂糖	ごま油, サラダ油, 白ごま	26.7 g
	フルーツヨーグルト		生わかめ	砂糖		21.7 g
			ヨーグルト			
18水	胚芽パン			胚芽パン		779 kcal
	フライドチキン		とり肉, たまご	牛乳	薄力粉	43.9 g
	コーンぽていと豆のスープ				じゃがいも	29.5 g
			とり肉, ベーコン, ひよこ豆, レンズ豆		サラダ油	
19木	ごはん			米		725 kcal
	すき焼き風煮		ぶた肉, 焼きとうふ	しらたき, 砂糖	サラダ油	32.9 g
	シャキシャキ和え			砂糖	ごま油	15.9 g
	金時豆煮		金時豆	砂糖, 水あめ		
20金	【和食の日：冬至給食】					742 kcal
	おきりこみ		とり肉, 油揚げ	ほうとう, 里芋	サラダ油	30.9 g
	糸寒天サラダ			糸寒天	サラダ油, ごま油	24.7 g
	焼きかぼちゃぷりん		たまご	生クリーム	砂糖, コーンスターチ	
23月	高菜チャーハン		ぶた肉, たまご	米	サラダ油, ごま油, 白ごま	705 kcal
	白菜と肉団子のスープ煮		ぶた肉, たまご	でんぷん, はるさめ	ごま油	29.2 g
	くだもの					22.6 g
24火	【2学期給食終わり】					791 kcal
	スパイシーチキンカレー		とり肉	米, じゃがいも, はちみつ, 薄力粉	サラダ油, バター	25.9 g
	八二ドレサラダ			じゃがいも, はちみつ	サラダ油	21.2 g
	スコップゼリー			寒天	砂糖	

* 天候や学校行事等の都合により、献立の内容や回数が変わることがあります。