

# 予定献立表

千葉県立佐原高等学校 定時制の課程  
\*牛乳は毎日つきます

日	曜	主食	主菜	副菜	汁物	デザート	エネルギー	タンパク質	脂肪	塩分	
							(kcal)	(g)	(g)	(g)	
10	水	♥牛丼		キャベツときゅうりの昆布和え	里芋のみそ汁		855	34.4	23.8	4.8	
11	木	ごはん	♥ユーリンチー	ナムル	白菜と卵の中華スープ	パイナップル	899	35.8	30.9	3.5	
12	金	♥ナン	キーマカレー	ブロッコリーとゆで卵のサラダ	根菜のコンソメスープ	ミルク(コーヒー)	888	39.4	38.5	4.8	
15	月	ごはん	♥いかのから揚げマリネ	・小松菜とエリンギの炒め ・里芋の照り煮	豆腐とわかめのみそ汁		777	31.8	19.5	4.4	
16	火	♥スパゲティナポリタン ・★ほたてグラタン			ほうれん草と卵のスープ	♥プリン	870	29.0	25.9	4.4	
17	水	♥ビビンバ		キャベツのチョレギサラダ	スンドゥブチゲ		895	34.5	31.4	4.5	
18	木	ごはん	♥ハンバーグ	ほうれん草のソテー	野菜スープ	オレンジ	891	34.7	31.2	3.4	
19	金	♥そばろ丼		野菜とひじきのごま酢和え	大根と油揚げのみそ汁		881	36.3	28.1	4.1	
22	月	♥オムライス		かにかまサラダ	きのこのコンソメスープ		894	32.4	29.3	4.5	
23	火	ごはん	♥鶏の塩から揚げ	・切り干し大根の煮物 ・ブロッコリーのじゃこ和え	白菜としめじのみそ汁		899	37.2	32.9	4.2	
24	水	♥ごまみそ担々麺		キャベツの中華和え		♥こんにやくフルーツポンチ	876	34.2	31.5	3.4*	
25	木	ごはん	たらと野菜のホイル焼き	♥根菜サラダ	♥豚汁	キウイフルーツ	844	40.4	24.9	3.5	
26	金	♥親子カレー		小松菜とツナのサラダ		いちごシュークリーム	926	29.2	32.9	3.7	
29	月	ごはん	♥チンジャオロース	・大学芋 ・きゅうりの中華漬け	キャベツのねぎごまスープ		859	31.2	21.7	3.2	
30	火	♥けんちんうどん		ほうれん草のツナごま和え		♥フルーツヨーグルト	801	37.3	24.3	3.0*	
31	水	♥麻婆豆腐丼		パンバンジーサラダ	五目スープ	マンゴープリン	863	37.6	27.2	3.8	
							平均値	870	34.7	28.4	4.0
							基準値	820	30.0	25.1	3.0

\* 24日(水)、30日(火)の塩分は、麺類の汁を残した場合の値  
\* ★印は新メニューです

あけましておめでとうございます！  
今年もおいしい給食を目指して頑張りますのでよろしくお願ひします。

♥がついている料理は、卒業予定生徒に実施した「卒業するまでにもう1度食べたい！メニューアンケート」の結果から取り入れられました。楽しみにしてください。



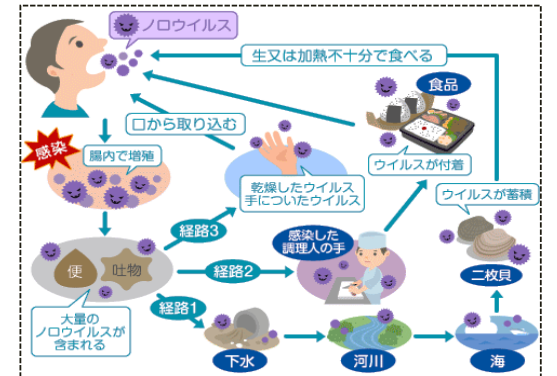
## 給食だより

### ノロウイルスによる感染性胃腸炎に注意しましょう

感染性胃腸炎とは、主にウイルスなどの微生物を原因とする胃腸炎の総称です。乳幼児から高齢者まで年齢に関係なく発症し、特に冬に流行します。なかでも感染力の強いノロウイルスによる感染性胃腸炎には注意が必要です。食べ物から人へ感染する経路もみられ、インフルエンザのように予防接種などでは予防することができないので、普段の行動で予防をすることが必要になります。

#### ○感染経路

- 経路1 ノロウイルスが蓄積したカキやシジミなどの二枚貝を、生または不十分な加熱処理で食べた場合
- 経路2 ノロウイルスに感染した人によって調理された食品を食べた場合
- 経路3 乾燥したウイルスや手についたウイルスが、口から入った場合



#### ○予防

- ・手洗い・うがい (食事の前・トイレに行った後・帰宅後など)
- ・普段からの健康管理 (免疫力が低くなっていると発症しやすい)
- ・調理器具の消毒 (熱湯消毒や塩素消毒は有効ですが、アルコール消毒は効果がありません)
- ・食品の十分な加熱



※ウイルスの有無と鮮度は関係ありません！

### 1月24日～30日は「全国学校給食週間」です

昭和20年、日本は戦争が終わったばかりで食料が不足しており、アメリカから脱脂粉乳などの物資がたくさん送られてきていました。翌年12月24日からはこれらの物資を使って、戦争で中止されていた学校給食が再開されました。12月24日は冬休み中のため、1ヶ月後の1月24日が「学校給食記念日」となり、1月24日からの1週間が「全国学校給食週間」となりました。この1週間は、学校給食の意義や役割について多くの人に知ってもらうために、全国各地でいろいろな取り組みが行われています。今回は、約120年の歴史のある給食について、それぞれの時代の献立例とともに紹介します。

<p><b>明治22年</b></p> <p>弁当を持参できない貧しい児童のために、山形県の小学校で初めて出された。</p> <p>以降、全国各地で給食が実施されるようになるが、戦争が始まり昭和19年から中止された。</p>	<p><b>昭和22年</b></p> <p>戦後の給食は、外国からの支援助物資(脱脂粉乳、トマトケチャップなど)を使って作っていた。「ミルク」は温かく、脱脂粉乳に砂糖とビタミン剤を加えてあった。バケツやポットで教室に運ばれ、お椀に注がれ飲んだ。</p>	<p><b>昭和27年</b></p> <p>当時くじらの肉は豚肉の3分の1ほどの値段で買えたため、貴重な栄養源としてよく登場していた。主食としてご飯が出ることはなく、毎日パンだった。米飯中心の日本人の食生活を大きく変化させるきっかけになった。</p>
<p><b>昭和40年</b></p> <p>当時パンのみだった主食の種類を増やすため、ソフト麺が登場した。「混合乳」は、脱脂粉乳と牛乳を混ぜたもので、徐々に牛乳の割合が増え、牛乳のみへと切り替わっていった。</p>	<p><b>昭和52年</b></p> <p>学校給食に米飯が正式に導入され、月1回くらいの頻度から、ごはんを主食とした献立の回数が増えていった。これに合わせ、ご飯・パンそれぞれに合わせたおかずのバリエーションが増えていった。</p>	<p><b>現在</b></p> <p>和食・洋食・中華など、献立のバリエーションが増え、行事食やリクエストメニューも取り入れられている。地場産物の活用や食料自給率の向上の観点から、米粉パンや地場産物を用いた献立作成も積極的に行われている。</p> <p>また、給食が生きる教材としての役割をになうようになり、食に関する指導の充実が求められてきている。</p>