

ほんかくてき ふゆ おとず
本格的な冬の訪れ

しよくちゅうどく ちゅうい
ノロウイルスによる食中毒に注意！

ノロウイルスによる食中毒は、1年を通して発生していますが、特に11月から2月の冬場に多くなります。手指や食品などを介して口に入ること感染し、人のお腹の中で増えて、おう吐や下痢、腹痛などを引き起こします。

予防するには、石けんでしっかり手を洗い、加熱が必要な食品は中心部まで十分に加熱しましょう。

しー ほうふ
ビタミンCが豊富！

ふゆやさい た か ぜ よ ほう
冬野菜を食べて風邪予防をしよう㊦

ふゆやさい
冬野菜クイズ㊦

はくさいの仲間は何れでしょう？

- ① レタス
② こまつな
③ ほうれん草



はくさい、だいこん、にんじんなどの冬野菜は、寒さで凍らないように、細胞に糖を蓄えるため、糖度が高くなります。冬野菜の甘みを味わってみましょう。

せいかい
正解 ② こまつな

こまつなは、はくさいと同じアブラナ科の野菜です。
レタスはキク科、ほうれん草はヒユ科です。

しじょうなわて し がっこうきゅうしよく
四條畷市の学校給食では、
田原産のこまつなを使用しています㊦

がつ えいようか
＜12月の栄養価＞

		エネルギー (kcal)	タンパク質	脂質	カルシウム (mg)	マグネシウム (mg)	鉄 (mg)	亜鉛 (mg)	V. A (μgRAE)	V. B1 (mg)	V. B2 (mg)	V. C (mg)	食物繊維 (g)
12月分 平均摂取量	小(中学生)	636	15 %	28 %	358	76	3.4	2.9	308	0.52	0.50	19	3.9
	中学校	756	15 %	26 %	381	88	4.1	3.4	354	0.63	0.57	22	4.8
文部科学省 学校給食摂取基準	小(8～9歳)	650	摂取エネルギー の13～20 %	摂取エネルギー の20～30 %	350	50	3.0	2.0	200	0.40	0.40	25	4.5以上
	中学校	830			450	120	4.5	3.0	300	0.50	0.60	35	7以上

へいきんせつしりよう
平均摂取量は、
かげつかん へいきん
1ヶ月間の平均で
きじゅんりよう
基準量になるように
つと
努めています。

がつ しょう
★12月の小おかずより

か こうひん げんざいりようひょう
＜加工品の原材料表について＞

学校給食センターでは、四條畷市内の小・中学校9校と支援学校1校の給食時間に間に合うよう、当日限られた時間内で調理・配送しています。そのため、小おかずにおいては、加工品を使用する場合があります。

食物アレルギーをもつ児童・生徒への配慮のひとつとして、献立表に小おかずで使用する加工品の原材料名を掲載しております。ご質問などがありましたら、学校給食センターまでお問い合わせください。

2日(月) マグロミンチカツ		3日(火) スペイン風オムレツ	6日(金) にらまんじゅう
マグロ・粒状植物性たん白・玉ねぎ・パン粉・みりん・植物油脂・ 醤油・砂糖・しょうが汁・ホタテエキス・食塩・加工でん粉・ ドロマイト・pH調整剤・硫酸カルシウム・ピロリン酸鉄・ 乳化剤・調味料・香料・酸味料・水 (衣) パン粉・小麦粉・植物油脂		鶏卵・フライドポテト・玉ねぎ・ベーコン・ プロセスチーズ・牛乳・砂糖・でん粉・ 植物油・食酢・食塩・酵母エキス・水	(具) 豚肉・キャベツ・にら・長ねぎ・豚脂・酵母エキス・ 醤油・にんにく・米油・ラード・生姜・食塩・ 小麦粉加工品・発酵調味液・こしょう (皮) 小麦粉・こんにゃく粉・大豆粉末・食塩・砂糖・ 小麦でん粉・粉末状小麦たん白・水
9日(月) キャベツ入り鶏つくね		11日(水) フライドポテト	16日(月) 肉まん
キャベツ・鶏肉・豚脂・砂糖・発酵調味料・食塩・カツオ節・生姜・ 酵母エキス・香辛料 (つなぎ) でん粉・えんどう豆たん白		馬鈴薯・植物油脂	小麦粉・豚肉・玉ねぎ・たけのこ・砂糖・醤油・ラード・ パン粉・イースト・でん粉・膨張剤・椎茸・食塩・ 生姜パウダー・こしょう・水
17日(火) アジフライ	18日(水) サワラのゆず味噌焼き		20日(金) もみの木型ハンバーグ
アジ・パン粉・バターミックス・ 塩・こしょう	サワラ・白味噌・みりん風調味料・砂糖・柚子果汁		とりにく・たま・とんし・つぶじょうしよくぶつせい・ばく・ぶたにく・さとう・すいようせいしよくもつせんい 鶏肉・玉ねぎ・豚脂・粒状植物性たん白・豚肉・砂糖・水溶性食物繊維・ 酵母エキス・食塩・トマトペースト・ブドウ糖・ にんにくペースト・香辛料・しょうがペースト・水・加工でん粉・ 炭酸カルシウム・セルロース・ピロリン酸第二鉄