

# 令和2年度 8月の献立

上段：3～4年生（1～2年は0.9倍、5～6学年は1.1倍）  
下段：7～9年生



練馬区小中一貫教育校大泉桜学園

実施日 日 曜	献立名	赤の食品	黄色の食品	緑の食品	栄養量	
		血や肉、骨や歯になる	体を動かす熱や力になる	体の調子を整える	1食分 (kcal)	たんぱく質 (%)
24 月	牛豚ミックス丼 みそ汁 牛乳	牛肉 豚肩 牛乳 油揚げ みそ	米 麦 油 しらたき 砂糖	生姜 たまねぎ にんじん キャベツ 小松菜	597	15.7
					725	15.6
25 火	塩焼きそば 青のり大豆いりコスナック グレーゼリー 牛乳	やりいか えび 豚肉 ゼラチン 牛乳 大豆 ちりめんじゃこ 青のり 寒天	中華めん 油 片栗粉 ごま油 砂糖	生姜 にんにく にんじん もやし キャベツ たまねぎ ぶどうジュース	621	16.6
					744	16.7
26 水	エビピラフ ジュリエンスープ ジャーマンポテト 牛乳	えび 牛乳 ベーコン	バター 米 麦 油 じゃが芋	たまねぎ にんじん ピーマン マッシュルーム セロリー キャベツ コーン パセリ	557	12.1
					672	11.5
27 木	チャーハン 坦々スープ 冷凍みかん 牛乳	焼き豚 卵 牛乳 豚ひき肉 豆腐	米 麦 ごま油 油 春雨 砂糖 ごま 片栗粉	たまねぎ にんじん 生姜 にんにく もやし 小松菜 みかん	600	14.6
					719	14.4
28 金	あしたばパン チリコンカン 焼きプリン 牛乳	牛乳 大豆 豚ひき肉 レンズ豆 卵	あしたばパン 油 砂糖 グラニュー糖	にんにく たまねぎ にんじん セロリー トマト缶 りんご	648	18.0
					788	17.7
31 月	鶏あんかけ丼 豚汁 牛乳	とり肉 牛乳 豚肩 油揚げ みそ	米 麦 油 砂糖 片栗粉 ごま油 じゃが芋 こんにゃく	たまねぎ ねぎ わけぎ ごぼう にんじん 大根	632	16.0
					765	15.8

※ 食材料購入の都合により献立を変更する場合がありますので、ご了承ください。 ※給食回数6回

月	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	食塩相当量 (g)	カルシウム (mg)	マグネシウム (mg)	鉄 (mg)	ビタミンA (ugRAE)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)
平均値	609	15.6	29.8	2.0	333	87	2.1	191	0.38	0.48	25	4.7
	736	15.4	28.6	2.6	359	104	2.7	218	0.47	0.54	31	6.0
基準値	650	エネルギーの 13～20%	エネルギーの 20～30%	2未満	350	50	3.0	200	0.40	0.40	20	5.0以上
	830			2.5未満	450	120	4.0	300	0.50	0.60	30	6.0以上

## 衛生管理を徹底して感染症予防

コロナ禍により、手洗いや手指消毒の重要性が取りざたされています。コロナウイルスを含め細菌やウイルスの汚染に対する表現として消毒や殺菌、除菌などがあり、わかりにくいこともあります。

料理を作る際も食中毒予防のために細菌やウイルスを取り除かねばならず、コロナウイルス対策と共通しているところもあります。夏の暑い時期は食べ物傷みやすく、細菌性の食中毒事例も増えます。コロナウイルス感染対策と合わせて、わかりにくい語句の確認と、家庭で

### 細菌



カンピロバクター  
O-157  
サルモネラ菌など

- 食品などの環境中で自己増殖できる
- 100度の加熱に耐える食中毒菌もいる
- 納豆など発酵に欠かせない菌種も多い

### ウイルス



コロナウイルス  
インフルエンザウイルス

- 食品や環境中では増えない
- 抗生物質は効かない

### 除菌

細菌を除くこと。清潔な濡れ布巾で机を拭いただけでも除菌に当たり、除菌により病原性がなくなったとは見せない。

### 殺菌

熱や薬品などで細菌を死なせること。どの細菌をどの程度死なせるか具体的な定義がないため、殺菌＝病原性がなくなるとは言えない。

### 消毒

細菌やウイルスなどを病原性がなくなる程度まで減らすこと。熱湯消毒、アルコール消毒、次亜塩素酸ナトリウムによる消毒など

### 滅菌

細菌等の微生物をほぼゼロにすること。医療分野や研究分野で用いられる。

家庭における感染症予防としては消毒を行うことが重要です。新型コロナウイルスに対しては多くの消毒方法が有効ですが、食中毒の大部分を占めるノロウイルスはアルコールは効かないため、次亜塩素酸ナトリウムによる消毒が推奨されます。市販のハイターやブリーチなど、製品によって希釈する割合が異なりますが、厚生労働省が製品ごとの食毒液の作り方を公開しているので、そちらもあわせて参考にしてください。



厚労省 消毒

