

給食だより 12月

令和6年（2024年）11月29日

札幌市立陵北中学校

寒さも一段と厳しくなり、風邪やインフルエンザ等の流行が気になる季節となりました。疲れも出やすい時期ですが、体調を崩してはいませんか。

今年もあと1か月となりました。自分の食生活を振り返り、体調管理をしっかりと、元気に冬休みを迎えてほしいです。

風邪予防のための食事の基本ポイント



食事の前後には
しっかり手洗いを！

① 1日3食、欠かさず食べる！

特に朝食はしっかり食べましょう！朝食抜きは、体温が上がらず、頭も体もボーっとしたまま。免疫力の低下にもつながります。

② いろいろな食材を食べる！

ごはんだけ、肉だけ、果物だけなどの偏った食事では十分なエネルギーや栄養がとれません。

③ 体を温める食べ物を食べる！

内臓を温めることで、免疫力が高まります。
根菜類や発酵食品がおすすめ！

特に冬は、乾燥で粘膜が弱くなったり、寒さで免疫力が低下したりしやすいです。
寒い冬こそ、しっかり食べて、体を作ることが必要です！

症状別 風邪を引いてしまったら・・・

せき・のどの痛み

炎症を悪化させないように、のどに刺激のあるもの（香辛料や強い酸味など）を避ける。
せきの症状がひどいときには、体力を消耗しやすいのでエネルギー補給もしっかりと。
痛みが強く、固形物を食べるのが難しい場合は、のどごしの良いゼリーなどがおすすめです。



鼻水・鼻づまり

粘膜の健康維持を助けるビタミンA、Cを積極的にとる。（緑黄色野菜・果物など）
温かいもの（スープや味噌汁など）を食べて体を温めると、鼻づまりの軽減も期待できます。



発熱・悪寒

水分とエネルギーをしっかり補給。消化・吸収の良いごはん（お粥）やうどん、豆腐、卵などがおすすめ。食欲がないときには、果物やゼリーなど食べられるものを食べ、栄養を補給しましょう。



ノロウイルスにご注意を！

食中毒予防が必要なのは夏だけではなく。食中毒は1年中発生しますが、特に毎年11月から2月にかけての冬場に、ノロウイルスによる食中毒が増えています。

ノロウイルスは、少量でも手や指、食品などを介して体内に入ると、体内で増殖し、食中毒症状を引き起こします。健康管理や食品の取り扱いには十分気をつけるようにしましょう。

【持ち込まない】

・普段の健康管理
・腹痛や下痢などの症状がある時には、食品を扱わない

【つけない】

基本は「手洗い」！！
食品や調理器具等にウイルスをつけないように！



【やっつける】

食品に付着したノロウイルスを死滅させるには、**中心温度 85～90℃、90秒以上**の加熱が必要です

【拡げない】

・二次感染しないように処理
・食器などを消毒



12月の予定献立

牛乳200mlが毎日つきます。

陵北中

月	火	水	木	金
2 豚ミックス丼 味噌汁 からし和え	3 ソフトフランスパン オニオンポタージュ 鮭のハーブ焼き パイン缶	4 ごはん じゃがいものそぼろ煮 ひじき春巻 りんご	5 カレーラーメン 青のりポテト みかん	6 鶏ごぼうごはん さんま竜田揚げ もやしのカレー和え
豚肉 生姜 かたくり粉 小麦粉 揚げ油 厚揚げ 玉ねぎ だけの水煮 にんじん ヒーマン サラダ油 白こま/大根 油揚げ/ハム 小松菜 もやし	ベーコン じゃがいも 玉ねぎ バセリ 小麦粉 パン粉 サラダ油 牛乳 豆乳 スキムミルク シュレッドチーズ/白鮭切身 にんにく パン粉 粉チーズ バセリ パン粉 オリーブ油/パイン缶	豚肉 じゃがいも 玉ねぎ にんじん 大豆水煮 切干大根 さやいんげん 干しいたけ 生姜 サラダ油/ひじき春巻 揚げ油/りんご	豚肉 生姜 にんにく サラダ油 メンマ もやし 白菜 にんじん 玉ねぎ ほうれん草 長ねぎ カットわかめ 小麦粉 カレーウ/フレンチポテト 揚げ油 青のり/みかん	胚芽精米 大麦 鶏肉 焼き豆腐 生姜 ごぼう にんじん 油揚げ サラダ油 白こま/さんま 生姜 小麦粉 かたくり粉 揚げ油/もやし 緑豆春雨 きゅうり にんじん ごま油
9 ごはん 肉片湯（ローペンタン） さわらの味噌焼き 磯和え	10 コッペパン シーフードグラタン 厚揚げサラダ 黄桃缶	11 ごはん さつま汁 サバのソース焼き のりとあさりの佃煮	12 ミートソースパスタ きなこポテト	13 たきこみいなり レバー入りメンチカツ しょうが和え
豚肉 生姜 かたくり粉 にんじん 白菜 干しいたけ だけの水煮 ほうれん草 長ねぎ ごま油/さわら切身 白こま 生姜/小松菜 もやし もみのり	いか えび ほたて マカロニ にんじん 玉ねぎ マッシュルーム サラダ油 小麦粉 バター 牛乳 豆乳 スキムミルク シュレッドチーズ/パン粉 粉チーズ バセリ/厚揚げ 生姜 かたくり粉 小麦粉 揚げ油 キャベツ きゅうり にんじん ごま油 白こま/黄桃缶	豚肉 さつま汁 木綿豆腐 板こんにゃく にんじん 大根 ごぼう 長ねぎ 生姜 サラダ油/サバ切身 生姜 白こま/あさり水煮 生姜 もみのり ひじき 水あめ	豚肉 玉ねぎ にんじん 大豆水煮 マッシュルーム セロリ 生姜 にんにく サラダ油 小麦粉 デミグラスソース トマトピューレ/フレンチポテト 揚げ油 きなこ	胚芽精米 大麦 油揚げ にんじん 干しいたけ ひじき 白こま 焼きのり/レバー入りメンチカツ 揚げ油/小松菜 もやし 生姜
16 ごはん マーボー厚揚げ カラフトシシャモの から揚げ おひたし	17 ツイストパン チンクリームシュュー あさりのサラダ 紅まどんな	18 カレーライス 小松菜と ベーコンのサラダ	19少し早めの冬至献立 五目うどん かぼちゃのいとこ煮 みかん 	20クリスマス献立 コーンピラフ フライドチキン フルーツミックス 
厚揚げ 豚肉 生姜 にんにく サラダ油 にんじん 長ねぎ 干しいたけ ごま油 かたくり粉/カラフトシシャモ（メス 子持ち）小麦粉 かたくり粉 揚げ油/小松菜 白菜 糸かつお	鶏肉 じゃがいも 玉ねぎ にんじん バセリ サラダ油 小麦粉 バター 牛乳 豆乳 シュレッドチーズ スキムミルク/あさり水煮 生姜 きゅうり キャベツ にんじん サラダ油 ごま油 白こま/紅まどんな（オレンジ）	豚肉 じゃがいも にんじん 玉ねぎ セロリ りんご 生姜 にんにく グリンピース サラダ油 小麦粉 カレーウ/ベーコン 小松菜 もやし サラダ油 白こま	鶏肉 油揚げ つと にんじん 小松菜 ごぼう 長ねぎ 干しいたけ たもぎたけ/かぼちゃ 乾燥あずき 白玉もち/みかん	胚芽精米 大麦 バター ベーコン 玉ねぎ にんじん ホールコーン マッシュルーム バセリ サラダ油/鶏肉 にんにく 牛乳 小麦粉 かたくり粉 揚げ油/みかん缶 パイン缶 黄桃缶 梨缶 夏みかん缶
23 厚揚げ入り肉炒め丼 味噌汁 りんご	24 角食 塩ワタンスープ はんぺんの チーズフライ チョコクリーム	12月21日(土)は冬至です 冬至とは、1年の中で昼間が1番短く、夜が1番長い日です。この日を過ぎると、日は次第に長くなっていきます。 昔から冬至にかぼちゃを食べたり、ゆず湯に入ったりすると、風邪をひかないと言われています。冬至ならではの風習を楽しんでみませんか。 		
豚肉 メンマ にんじん サラダ油 もやし 小松菜 厚揚げ かたくり粉 揚げ油 玉ねぎ りんご 生姜 にんにく ごま油 白こま/白菜 油揚げ/りんご	ワタンスープ 豚肉 にんじん ほうれん草 もやし メンマ 長ねぎ 生姜 にんにく サラダ油/はんぺん 小麦粉 卵 粉チーズ パン粉 揚げ油/豆乳 チョコレート ビューティフル コーンスターチ			

*献立の下には、調味料以外の使用食材を記載しています。

*果物は気候や価格の変動により変更になることもあります。

アレルギーがある人は十分に気をつけて食べるようにしましょう。

*あさり、昆布、わかめ等の海産物全般については、小さなカニやエビ、

貝殻等が混入している場合があります。

*揚げ油は2～3回使いまわしています。

