

給食だより 12月

令和3年(2021年)11月30日

清田中学校 北野中学校

今年も残すところあと一ヶ月になり、冬の寒さも本格的になります。

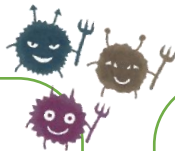
体調を崩さないためにも、手洗いやうがいの励行、十分な睡眠時間の確保、そして、朝ごはんもしっかり食べるなど健康に気を配りましょう。

ノロウイルスによる食中毒に気をつけましょう

例年12月に札幌市では「ノロウイルス食中毒警報」が発令されます。ノロウイルスは一年を通して発生していますが、とくに冬季に流行しやすい食中毒です。原因となるウイルスが入り込まないように予防を心がけましょう。

特徴

感染力が強い



二枚貝など食品が原因でおこる場合のみならず、それにさわった手指による二次的な感染も少なくありません。

また、細菌性の食中毒菌よりも感染力は強く、少量のウイルスが体内に入っただけで発症する場合があります。

感染経路は？

- ① 感染者の便や吐いた物を片付ける時、手や鼻などから
- ② 感染者が調理した食べ物から
- ③ 汚染された食品(二枚貝など)から
- ④ 人同士の飛沫感染 など

注意!

ノロウイルスは、アルコールでは除菌できない

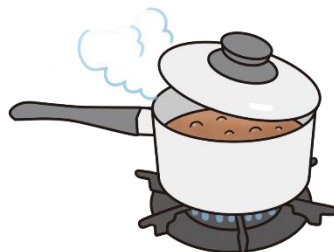
ノロウイルスの予防のためには

手洗いをていねいに



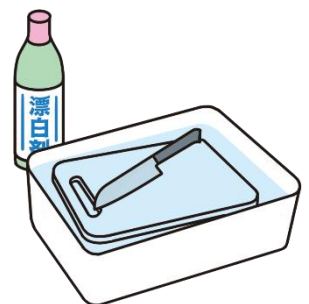
トイレの後、調理前、食事前は石けんをよく泡立てて洗い、流水でよくすすぎましょう。

食材の加熱はしっかりと



ノロウイルスは85℃・1分以上の加熱で死滅します。中心までしっかり火が通っているものを食べましょう。

調理器具の消毒は塩素系漂白剤で



食器や調理器具の消毒は、「混ぜるな危険」と書いてある塩素系漂白剤を薄めて浸すことで効果があります。



献立

北野中

※牛乳は全ての日に付きます

月	火	水	木	金
<p>《紅まどんな》 高級な果物の愛媛県産の紅まどんなが、12月に共同購入されることで、給食で提供できる予定です。(20日) 果肉がゼリーのようになめらかで、香りもよく甘い果汁がたっぷり、おいしいみかんです。ぜひ、味わってみてください。</p> 	<p>1 焼豚チャーハン 南瓜コロッケ フルーツカクテル</p> <p>胚芽米・大麦・豚肉・油・生姜・にんにく・玉葱・人参・長葱・コーン・干椎茸・グリーンピース・ごま油/南瓜コロッケ・油/みかん缶・パイン缶・黄桃缶・洋梨缶・夏みかん缶・濃縮還元りんごジュース</p>	<p>2 ごはん マーボー豆腐 ししゃものから揚げ (魚卵あり) 磯和え</p> <p>ご飯/豆腐・豚肉・生姜・にんにく・油・人参・長葱・干椎茸・味噌・オスターソース・豆板醤・ごま油・澱粉/子持ちカラフトししゃも (魚卵あり)・小麦粉・澱粉・油/小松菜・もやし・切りのり</p>	<p>3 豆パン ミートパスタグラタン もやしのごまサラダ くだもの</p> <p>パン/マカロニ・豚肉・生姜・にんにく・玉葱・人参・マッシュルーム・切り小麦粉・バター・油・トマトホール缶・中濃ソース・ミルクチーズ・パン粉/パセリ/ほうれん草・もやし・人参・味噌・豆板醤・すりごま/(みかん)</p>	
<p>6 とりめし ちくわチーズつめフライ ごま和え</p>	<p>7 味噌ラーメン 大学いも くだもの</p>	<p>8 エスカロップ 大根サラダ</p>	<p>9 豚ミックス丼 味噌汁 くだもの</p>	<p>10 横割パンズパン オニオンポタージュ 鱈フライ・スライス グレーゼリー</p>
<p>北海道を食べよう! (給食週間) ... 郷土料理やご当地メニューが登場します</p>				
<p>胚芽米・大麦・鶏肉・生姜・玉葱・油/ちくわ・チーズ・小麦粉・卵・パン粉・油/小松菜・もやし・すりごま</p>	<p>ゆでラーメン・豚肉・玉葱・人参・生姜・にんにく・すりごま・ごま・長葱・ほうれん草・もやし・メンマ・室わかめ・味噌・豆板醤・ごま油・油/さつまいも・油・水あめ・ごま/(パイン缶)</p>	<p>胚芽米・大麦・バター・葡萄・パセリ・人参・小麦粉・卵・パン粉・玉葱・人参・生姜・にんにく・トマトピューレ・小麦粉・中濃ソース/大根・ツナ水煮・きゅうり・人参・ごま・ごま油</p>	<p>ご飯/豚肉・生姜・厚揚げ・澱粉・小麦粉・油・玉葱・人参・筍・ピーマン・ごま/油揚げ・小松菜・えのきぎ・味噌/(りんご)</p>	<p>パン/バター・コーン・じゃが芋・玉葱・パセリ・小麦粉・バター・油・チーズ・スライスした牛乳・豆乳・鱈フライ・油(ケチャップソース)/スライス/濃縮還元ぶどうジュース・粉寒天</p>
<p>13 ビビンバ わかめスープ 揚げえびシュウマイ</p> <p>ご飯/豚肉・焼き豆腐・メンマ・長葱・生姜・にんにく・人参・ほうれん草・もやし・油・ごま・ごま油・豆板醤/塩わかめ・豆腐・干椎茸・長葱・ごま・ごま油/えびシュウマイ・油</p>	<p>14 パスタミートソース スパイシーポテト ヨーグルト</p> <p>ゆでパスタ・豚肉・大豆水煮・玉葱・人参・マッシュルーム・セロリ・生姜・にんにく・油・小麦粉・トマト缶・中濃ソース・赤味噌・パセリ/フレンチポテト・油・パセリ/ヨーグルト</p>	<p>15 たきこみいなり いわしのカリカリフライ からし和え</p> <p>胚芽米・大麦・油揚げ・人参・干椎茸・ひじき・ごま・手巻きのり/いわしのカリカリフライ・油/パセリ・小松菜・白菜</p>	<p>16 ごはん カレー肉じゃが サバの香味焼き のりとあさりの佃煮</p> <p>ご飯/豚肉・じゃが芋・玉葱・白滝・人参・たもぎ茸・干椎茸・生姜・油/さば・生姜・にんにく・ごま/あさり・生姜・もみのり・ひじき・水あめ</p>	<p>17 背割りコッペパン チキングラタン 焼きフランク (フリッス) 小松菜とコーンのサラダ</p> <p>パン/鶏肉・マカロニ・玉葱・人参・マッシュルーム・小麦粉・バター・油・チーズ・スライスした牛乳・豆乳・パン粉・粉チーズ・パセリ/ポークウイナー・玉葱・トマトピューレ・中濃ソース/スライス/小松菜・コーン・パセリ・ごま・油</p>
<p>20 カレーライス あさりのカリッとサラダ くだもの</p> <p>ご飯/豚肉・玉葱・じゃが芋・人参・セロリ・りんご・生姜・にんにく・グリーンピース・油・小麦粉・ケチャップ・カレー/あさり・生姜・小麦粉・澱粉・油・きゅうり・キャベツ・人参・ごま油・ごま/(紅まどんな)</p>	<p>21 肉うどん 冬至かぼちゃ くだもの</p> <p>ゆでうどん・豚肉・生姜・油揚げ・つと・人参・干椎茸・たもぎ茸・長葱/かぼちゃ・白玉もち・つばあん/(みかん)</p>	<p>22 コーンピラフ 豚肉のバーベキューソース フルーツサワー</p> <p>胚芽米・大麦・バター・ペーロン・玉葱・人参・マッシュルーム・コーン・パセリ・油/豚肉・小麦粉・澱粉・油・生姜・にんにく・玉葱/みかん缶・パイン缶・黄桃缶・洋梨缶・夏みかん缶・ヨーグルト</p>	<p>23 ごはん 豆腐のオスターソース煮 ひじき春巻き おひたし</p> <p>ご飯/豆腐・豚肉・生姜・にんにく・油・人参・ピーマン・長葱・筍・オスターソース・澱粉/ひじき春巻き・油/小松菜・白菜・糸麩</p>	<p>24 終業式 早出し 黒角食 イタリアンスープ 道)メンチカツ(中濃ソース) ミルクゼリー</p> <p>パン/バター・コーン・じゃが芋・玉葱・人参・コーン・パセリ・マカロニ/メンチカツ・油(中濃ソース)/牛乳・スライスした粉寒天・みかん缶・パイン缶</p>

《冬至》

「冬至」は、1年のうち、日の出から日の入りまでの時間が最も短い日。今年は12月22日になります。冬至には、これからの寒い冬を健康に過ごせることを願い、「かぼちゃ」を食べます。また、「ゆず」を入れたお風呂「ゆず湯」に入る風習もあります。給食では、21日に冬至かぼちゃを献立に入れました。



北海道のご当地メニューや道産食材を使った献立が登場

給食週間の6日から10日は、北海道のご当地メニューや道産食材を使った献立が登場します。この機会に郷土の歴史・食文化や地産地消の取組などに興味をもち、理解を深めてほしいと願っています。



☆献立の下に、使用する主な食材を載せています。(/は献立の区切りです。)

☆食材の入荷状況により、食品や献立を変更することがあります。

☆わかめ・しらす干し・ししゃも・あさり貝には、小さなイカ・エビ・かきが混入する場合があります。



〇畜肉製品アレルギー情報 (アレルギー原因7品目と21品目を掲載)

- ・ロースハム (豚肉)
- ・バラベーコン (豚肉)
- ・ポークフランク (豚肉)

〇今月の加工品 (主な食材)

- ・南瓜コロッケ (かぼちゃ・パン粉・マッシュポテト・玉葱・植物油脂・脱脂粉乳)
- ・釧路産たらフライ (すけそう鱈・パン粉・小麦粉・大豆油・澱粉)
- ・えびシュウマイFe (えび・いとよりだし・玉ねぎ・醤油・豚脂・植物たん白・パン粉・チキンスープ・魚介エキス・小麦粉)
- ・いわしのカリカリフライ (まいわし・生姜・たんぱく加水分解物・発酵調味料・マッシュポテト・米粉粉・植物油)
- ・ひじき春巻 (筍・人参・豚肉・ひじき・醤油・ごま油・小麦粉・発酵調味料・オスターソース)
- ・道産パン粉のメンチカツ (豚肉・パン粉・玉葱・小麦粉・大豆蛋白・澱粉・なたね油)
- ・白玉もち (もち米・うるち米)

