

12月 給食だよ！



令和6年11月29日 札幌市立元町中学校
札幌市立丘珠中学校

今年も残すところ、あと1か月になりました。寒さも一段と厳しさを増しています。規則正しい生活と栄養バランスのとれた食事で風邪に負けない体づくりをしましょう。



冬に多い食中毒「ノロウイルス」



食中毒は暑い夏だけではなく。毎年11月から3月にかけて冬場に流行する「ノロウイルス」による感染性胃腸炎も食中毒の一つです。特徴をよく知って、しっかり予防していきましょう。

ノロウイルスの特徴

- ◆ **感染力が強い** 少量のウイルスでも体内に侵入すると胃腸炎を発症します。
- ◆ **熱に強い** 食品の中心部が85～90度で90秒以上の加熱により死滅します。湯通し程度では死滅しません。
- ◆ **人の腸内で増殖する** 食品中では増殖しません。まずは、食品にウイルスをつけない工夫をしましょう。
- ◆ **元気になってもウイルスが残る** 1週間から1か月は便の中にウイルスが残ることもあります。元気になっても注意が必要です。

予防するための3つのポイント

- ① **手洗いを念入りに！**
→石けんを使い、こまめに洗いましょう。アルコールは効果がありません。
- ② **食材はしっかり加熱！**
- ③ **消毒は塩素系漂白剤を活用！**



今月の給食より『チキンライス』

クリスマスにぴったりのメニューです♪



材料（4人分）

米…320g(約2合)	サラダ油…適量
バター…12g	B { ケチャップ…大さじ2強 塩…少々 こしょう…少々
トマトジュース…50ml	
A { 白ワイン…小さじ1 塩…少々	グリンピース…20g
鶏もも肉…80g	
白ワイン…小さじ1	
玉ねぎ…160g(約1個)	
にんじん…60g(約1/2本)	
マッシュルーム(スライス)…30g	

作り方

- ① バターは電子レンジで溶かす。
- ② 鶏肉に白ワインをふっておく。
- ③ 玉ねぎは1cm角、にんじんは7～8mm角に切る。グリンピースはゆでて冷やす。
- ④ フライパンに油を熱し、鶏肉をよく炒める。さらに玉ねぎ、にんじん、マッシュルームを炒め、Bの調味料で味をととのえる。
- ⑤ ④をザルにあけ、煮汁と具に分けておく。
- ⑥ バター、煮汁、トマトジュース、Aを加えた水分量に、米を混ぜて炊く。
- ⑦ 炊き上がった⑤の具を入れて蒸らし、グリンピースを入れて混ぜ合わせる。

12月の予定献立

★牛乳は毎日200mlつきます。

★果物は収穫状況によって変更になることがあります。

月	火	水	木	金
2日 ビビンパ わかめスープ 柿 白飯・豚ひき肉・焼き豆腐・シマ・長ねぎ・生姜・にんにく・醤油・きび砂糖・酒・みりん・ごま油・豆板醬・人参・ほうれん草・もやし・白ごま・酢・一味唐辛子・塩わかめ・豆腐・干しいたけ・長ねぎ・醤油・食塩・白ごま・ごま油・むろあじ・昆布・宗田かつお・柿	3日 ロールパン ベーコンシチュー あさりのサラダ りんご ロールパン・ベーコン・じゃがいも・玉ねぎ・人参・パセリ・小麦粉・バター・サラダ油・牛乳・豆乳・シュレッドチーズ・スキムミルク・食塩・白こしょう・白ワイン・鶏がらスープ・あさり・生姜・ウスターソース・きび砂糖・酒・みりん・きゅうり・キャベツ・人参・酢・からし・ごま油・白ごま・りんご	4日 ごはん 肉片湯 (0-P ツリ) さばのソース焼き 磯和え 白飯・豚肉・生姜・醤油・酒・片栗粉・人参・白菜・干しいたけ・たけのこ・ほうれん草・長ねぎ・食塩・黒こしょう・みりん・ごま油・鶏がらスープ・さば・生姜・酒・ウスターソース・きび砂糖・赤味噌・白ごま・小松菜・もやし・切りのり・醤油	5日 ゆであげ ミートソース 青のりポテト スパゲティ・オリーブ油・サラダ油・パセリ・豚ひき肉・玉ねぎ・人参・大豆水煮・マッシュルーム・セロリ・生姜・にんにく・小麦粉・カレー粉・ケチャップ・トマトピューレ・デミグラスソース・ウスターソース・中濃ソース・醤油・食塩・黒こしょう・オリーブオイル・ナツメグ・赤ワイン・鶏がらスープ・フレンチポテト・菜種油・食塩・黒こしょう・青のり	6日 チキンライス カレーコロッケ ヨーグルト和え 胚芽精米・大麦・バター・トマトソース・白ワイン・鶏肉・玉ねぎ・人参・マッシュルーム・グリーンピース・ケチャップ・食塩・黒こしょう・カレーコロッケ・菜種油・みかん缶・ハイン缶・黄桃缶・なし缶・ヨーグルト
9日 ごはん マーボー厚揚げ ひじき春巻 おひたし 白飯・厚揚げ・豚ひき肉・生姜・にんにく・人参・長ねぎ・干しいたけ・赤味噌・醤油・黒砂糖・きび砂糖・オイスターソース・酒・ごま油・豆板醬・一味唐辛子・片栗粉・ひじき春巻・菜種油・小松菜・白菜・糸かつお・醤油	10日 黒コッペパン シーフードグラタン 大根サラダ 黄桃缶 黒コッペパン・いか・えび・ほたて・白ワイン・マカロニ・人参・玉ねぎ・マッシュルーム・小麦粉・バター・サラダ油・牛乳・豆乳・スキムミルク・シュレッドチーズ・食塩・白こしょう・鶏がらスープ・パン粉・粉チーズ・パセリ・大根・まぐろ水煮・きゅうり・人参・白ごま・醤油・きび砂糖・ごま油・酢・黒こしょう・黄桃缶	11日 豚丼 味噌汁 ひじきの煮物 白飯・豚肩ロース肉・醤油・みりん・きび砂糖・酒・生姜・グリーンピース・片栗粉・豆腐・小松菜・えのきだけ・白味噌・赤味噌・むろあじ・昆布・ひじき・油揚げ・人参・きび砂糖・醤油・酒・みりん・むろあじ	12日 しょうゆラーメン シナモンポテト 紅まどんな ソフト麺・豚肉・シマ・生姜・にんにく・つと・もやし・玉ねぎ・人参・長ねぎ・ほうれん草・茎わかめ・醤油・酒・みりん・食塩・黒こしょう・鳥がら・豚骨・昆布・煮干し・さつまいも・菜種油・グラニュー糖・シナモン・紅まどんな	13日 わかめごはん 豚汁 さんまの スパイス揚げ 胚芽精米・小麦・酒・炊き込みわかめ・白ごま・豚肉・酒・豆腐・じゃがいも・こんにやく・人参・大根・玉ねぎ・ごぼう・長ねぎ・生姜・白味噌・赤味噌・一味唐辛子・むろあじ・宗田かつお・昆布・さんま・生姜・にんにく・酒・醤油・食塩・片栗粉・小麦粉・カレー粉・チリパウダー・黒こしょう・菜種油
16日 厚揚げ入り肉炒め丼 味噌汁 りんご 白飯・豚肉・シマ・人参・もやし・小松菜・厚揚げ・片栗粉・菜種油・醤油・みりん・玉ねぎ・りんご・ウスターソース・きび砂糖・生姜・にんにく・豆板醬・ごま油・白ごま・キャベツ・油揚げ・白味噌・赤味噌・むろあじ・昆布・りんご	17日 横割パンズパン 麦入り野菜スープ レバー入りハンバーグ アップルゼリー スライスチーズ 横割パンズパン・ベーコン・人参・玉ねぎ・キャベツ・セロリ・パセリ・大麦・醤油・食塩・白こしょう・白ワイン・鶏がらスープ・鳥がら・レバー入りハンバーグ・ケチャップ・ウスターソース・きび砂糖・赤ワイン・からし・りんごジュース・上白糖・粉寒天・スライスチーズ	18日 ごはん さつま汁 ししゃものから揚げ のりとあさりの佃煮 白飯・豚肉・さつまいも・豆腐・こんにやく・人参・大根・ごぼう・長ねぎ・生姜・赤味噌・白味噌・酒・一味唐辛子・むろあじ・宗田かつお・昆布・カラフトししゃも・酒・小麦粉・片栗粉・菜種油・醤油・きび砂糖・みりん・酢・あさり・生姜・醤油・きび砂糖・酒・みりん・もみのり・ひじき・水あめ	19日 五目うどん 冬至かぼちゃ みかん ソフトめん・鶏肉・油揚げ・つと・人参・小松菜・ごぼう・長ねぎ・干しいたけ・たまごたけ・醤油・きび砂糖・酒・みりん・酢・一味唐辛子・むろあじ・宗田かつお・昆布・かぼちゃ・白玉もち・つぶあん・みかん	20日 コーンピラフ フライドチキン フルーツミックス 胚芽精米・大麦・バター・白ワイン・ベーコン・玉ねぎ・人参・ホールコーン・マッシュルーム・パセリ・食塩・黒こしょう・鶏肉・食塩・黒こしょう・パプリカ・ナツメグ・にんにく・牛乳・白ワイン・小麦粉・片栗粉・菜種油・みかん缶・ハイン缶・黄桃缶・なし缶・夏みかん缶・上白糖
23日 カレーライス コールスローサラダ パイン缶 白飯・豚肉・赤ワイン・じゃがいも・人参・玉ねぎ・セロリ・りんご・生姜・にんにく・小麦粉・サラダ油・カレー粉・カールウ・ウスターソース・ケチャップ・醤油・赤ワイン・食塩・シナモン・オールスパイス・鶏がらスープ・キャベツ・人参・ホールコーン・酢・サラダ油・上白糖・食塩・白こしょう・からし・パイン缶	24日 ツイストパン ポテトスープ 鮭のハーブ焼き マカロニサラダ ツイストパン・ベーコン・じゃがいも・人参・玉ねぎ・パセリ・醤油・食塩・黒こしょう・白ワイン・鶏がらスープ・鳥がら・鮭・にんにく・白ワイン・食塩・黒こしょう・パン粉・粉チーズ・パセリ・バジル・オリーブ油・マカロニ・ハム・きゅうり・人参・玉ねぎ・酢・きび砂糖・マヨネーズ・黒こしょう	25日 2 学期終業式 	旬の果物「紅まどんな」 旬の時期が1か月と短い期間でしか収穫されない柑橘です。給食では愛媛県産が提供されます。 ゼリーのようなやわらかい果肉で、甘味が強く、さわやかな香りが特徴です。給食で、年に1度の果物を味わって食べましょう！	

肉片湯とは？

ローペンタンと読みます。中国語で「薄切り肉のに入ったスープ」という意味です。

片栗粉をまぶした豚肉を入れるため、スープ自体にもとろみがつき、体が温まります。他にも、白菜や人参、たけのこなどの野菜がたくさん入っています。

12月21日は冬至です



冬至は1年で最も昼が短く、夜が長い日です。日本では冬至にゆず湯に入り、かぼちゃを食べて無病息災を願う風習があります。

給食では一足早く、19日にかぼちゃと白玉もちにつぶあんをかけた「冬至かぼちゃ」が登場します。