12月 給食だより

札幌市立厚別南中学校
2022.11.29　発行

あと１か月で今年も終わります。この時期は、クリスマスや大みそかなど、人と食事をする機会が増えます。そこで気をつけなければいけないのが、感染症です。感染症予防のためには、必要なタイミングでしっかり手を洗い、栄養バランスの良い食事と十分な休養が大切です。寒さに負けずに元気に過ごしましょう。

感染症予防に効果的な 手洗いのタイミング

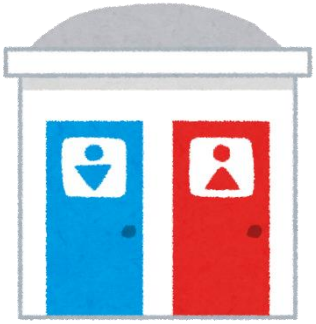
外から帰ってきたとき

せきやくしゃみをした後

調理の前

食事の前後

トイレから出た後



手洗いは、手についている細菌やウイルスを減らすことができる有効な予防手段です。寒いと手洗いがおろそかになりがちですが、石けんを泡立ててから、手のひら、手の甲、指と指の間、指先などをしっかり洗いましょう。流水ですすいだ後は、きれいなタオルやハンカチで拭くようにします。

冬に多い感染症

冬に多い感染症として挙げられるのは、ノロウイルスとインフルエンザです。ノロウイルスは、手や食べ物を通して体の中に入り、おう吐や下痢などの症状が現れます。インフルエンザは、おもにせきやくしゃみなどの飛まつが体の中に入り、38℃以上の高熱や頭痛、関節痛などの症状が現れます。

冬至にまつわる食べ物

冬至は、1年中で昼間がもっとも短く、夜がもっとも長い日です。昔、中国では冬至を歴の起源と考えており、冬が去り、春が来る一陽来復に節目として祝う風習がありました。冬至には、かぼちゃや小豆がゆを食べる風習があります。かぼちゃを食べるとかぜをひかないといわれ、小豆がゆは、小豆の赤い色が邪気をはらうとされています。そのほか、ゆず湯に入る風習もあります。

給食では、１２月１９日に「かぼちゃのいとこ煮」を提供します！

12月予定献立

◆◆◆牛乳は毎日200ml つきます。物流の関係で献立を変更することがあります。◆◆◆

月	火	水	木	金
5	6	7	8	9
パスタミートソース 青のりポテト いちごのデザート	鶏ごぼうごはん みそ汁 ぶりの南部揚げ	ごはん ししゃものから揚げ スンドゥブチゲ ナムル	横割バンズ・ｽﾗｲｽﾁｰｽﾞ オニオンポタージュ 焼きレバー入りハンバーグ （照り焼きソース） 黄桃缶	カレーライス あさりのサラダ みかん
牛乳/ｿﾌﾄﾊﾞｽﾀ　豚肉　大豆　玉ねぎ　人参　ﾏｯｼｭﾙｰﾑ　ｾﾛﾘ　にんにく　しょうが　ﾊﾟｾﾘ　小麦粉　ｶﾚｰ粉　ｹﾁｬｯﾌﾟ　ﾄﾏﾄﾋﾟｭｰﾚ　ﾄﾏﾄ缶　ﾃﾞﾐｸﾞﾗｽｿｰｽ　鶏がらｽｰﾌﾟ/じゃがいも　青のり/いちごのデザート	胚芽米　大麦　ｶﾙｼｳﾑ米　鶏肉　豆腐　しょうが　みそ　ごぼう　人参　油揚げ　ごま/厚揚げ　小松菜　たもぎたけ　みそ　削り節（ﾑﾛ）　昆布/ぶり　小麦粉　卵　ごま	精白米/ｶﾗﾌﾄししゃも　小麦粉　片栗粉/豆腐　豚肉　しょうが　にんにく　ﾄｳﾊﾞﾝｼﾞｬﾝ　みそ　ごま油　あさり　人参　玉ねぎ　えのきたけ　にら　鳥がら　昆布　煮干し/ﾊﾑ　小松菜　もやし　人参　ごま油　ﾄｳﾊﾞﾝｼﾞｬﾝ　ごま	横割バンズ/ｽﾗｲｽﾁｰｽﾞ/ﾍﾞｰｺﾝ　じゃがいも　玉ねぎ　ﾊﾟｾﾘ　小麦粉　ﾊﾞﾀｰ　牛乳　豆乳　ｽｷﾑﾐﾙｸ　ﾁｰｽﾞ　鶏がらｽｰﾌﾟ/牛肉　玉ねぎ　豚肉　片栗粉/黄桃缶	精白米　豚肉　じゃがいも　人参　玉ねぎ　ｾﾛﾘ　りんご　しょうが　にんにく　ｸﾞﾘｰﾝﾋﾟｰｽ　小麦粉　ｶﾚｰ粉　ｶﾚｰﾙｳ　ｹﾁｬｯﾌﾟ　鶏がらｽｰﾌﾟ/あさり　しょうが　きゅうり　ｷｬﾍﾞﾂ　人参　ごま油　ごま/みかん
12	13	14	15	16
広東メン 大学芋 みかん	コーンピラフ 豆腐ナゲット （ケチャップソース） フルーツミックス	ごはん　和食の日 みそ汁 鮭のごまみそかけ あさりの佃煮	背割コッペ セルフドック ポテトグラタン 紅まどんな	ごはん 豆腐のオイスターソース煮 ひじき入りぎょうざ ごま和え
ｿﾌﾄﾗｰﾒﾝ　豚肉　しょうが　にんにく　えび　いか　玉ねぎ　もやし　白菜　人参　たけのこ　ﾒﾝﾏ　しいたけ　きくらげ　チンゲン菜　ごま油　片栗粉　鳥がら　豚骨　昆布　煮干し/さつまいも　水あめ　ごま/みかん	胚芽米　大麦　ｶﾙｼｳﾑ米　ﾊﾞﾀｰ　ﾍﾞｰｺﾝ　玉ねぎ　人参　ｺｰﾝ　ﾏｯｼｭﾙｰﾑ　ﾊﾟｾﾘ/豆腐　鶏肉　玉ねぎ　卵　片栗粉　ﾊﾟﾝ粉　ｹﾁｬｯﾌﾟ/みかん缶　ﾊﾟｲﾝ缶　黄桃缶　なし缶　夏みかん缶	精白米/大根　油揚げ　みそ　削り節（ﾑﾛ）昆布/鮭　小麦粉　片栗粉　みそ　ごま/ごぼう　人参　あさり　しょうが　水あめ	ｺｯﾍﾟﾊﾟﾝ/ﾎﾟｰｸｳｲﾝﾅｰ　ｹﾁｬｯﾌﾟ/ﾍﾞｰｺﾝ　玉ねぎ　じゃがいも　人参　小麦粉　ﾊﾞﾀｰ　ﾁｰｽﾞ　ｽｷﾑﾐﾙｸ　牛乳　豆乳　鶏がらｽｰﾌﾟ　ﾊﾟﾝ粉　ﾊﾟｾﾘ/紅まどんな	精白米/豆腐　豚肉　ﾋﾞｰﾏﾝ　ねぎ　人参　たけのこ　しょうが　にんにく　ｵｲｽﾀｰｿｰｽ　片栗粉　鶏がらｽｰﾌﾟ/ｷｬﾍﾞﾂ　豚肉　ひじき　鶏肉　ねぎ　片栗粉　ごま油　しょうが　しいたけ　小麦粉/小松菜　白菜　ごま
19　冬至メニュー	20	21	22　クリスマスメニュー	23
肉うどん いかフライ かぼちゃのいとこ煮	わかめごはん みそ汁 豚肉の竜田揚げ 紅まどんな	タコライス 小松菜とベーコンのサラダ パイン缶詰	ロールパン コーンクリームスープ フライドチキン マセドニア	終業式
ｿﾌﾄめん　豚肉　油揚げ　つと　人参　ほうれん草　ねぎ　しいたけ　たもぎたけ　削り節（ﾑﾛ）昆布/いか　ﾊﾟﾝ粉　小麦粉　片栗粉/かぼちゃ　あずき　白玉	胚芽米　大麦　ｶﾙｼｳﾑ米　わかめ　ごま/玉ねぎ　油揚げ　たもぎたけ　みそ　削り節（ﾑﾛ）昆布/豚肉　しょうが　片栗粉　小麦粉/紅まどんな	精白米　豚肉　大豆　玉ねぎ　人参　しょうが　にんにく　ｺｰﾝ　ﾚﾀｽ　小麦粉　ｶﾚｰ粉　ﾄﾏﾄ缶　ｹﾁｬｯﾌﾟ/ﾍﾞｰｺﾝ　小松菜　もやし　ごま/ﾊﾟｲﾝ缶	ﾛｰﾙﾊﾟﾝ/ｺｰﾝ　ﾍﾞｰｺﾝ　玉ねぎ　人参　ﾊﾟｾﾘ　小麦粉　ﾊﾞﾀｰ　牛乳　豆乳　ｽｷﾑﾐﾙｸ　ﾁｰｽﾞ　鶏がらｽｰﾌﾟ/鶏肉　にんにく　牛乳　小麦粉　片栗粉/みかん缶　なし缶　白桃缶　黄桃缶　ぶどう缶　みかんｼﾞｭｰｽ	

給食で使用する食材について

〇天候など、都合により食材変更することがございますので、ご了承ください。
〇塩わかめや魚介類などの海産物には、小さな「えび」や「かに」、貝殻が混入している場合があります。食物アレルギーのある方は、十分にご注意ください。

12月5日～9日は給食週間です

12月5日（月）～9日（金）の5日間は**「給食週間」**です。期間中は、給食委員が各クラスの忘れ物点検強化や準備時間の着席点検を行います。

また、この期間に調理員さんへのメッセージを募集しますので、ぜひ、書いてもらえると嬉しいです。集まったメッセージは1階の生徒玄関前に掲示します。

1階の掲示板には、先生たちの給食に関するインタビューも掲示しますので、おたのしみに♪