2026年（令和８年）

きゅうしょくだより　１２月号

宮の丘中・福井野中

今年も残すところあと１か月、季節はいよいよ本格的な冬へ向かいます。
バランスの良い食事で、寒さに負けない体を作りましょう！

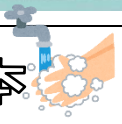
ノロウィルスにご注意を！



冬場は空気が乾燥することに加えて、寒いので換気が悪くなり、感染症が広がりやすい環境になります。
ノロウィルス感染症も、冬場に多く発生する傾向があります。ノロウィルスは感染力が強く、ウィルスの数がごく少量でも感染・発症しますので、十分な予防や対策が必要です。
ノロウィルスの主症状は、おう吐・発熱・腹痛・下痢などです。症状が治まっても、しばらくの間は便などにウィルスが排出されるので、手洗いが大切になります。



手洗いの基本



✋指先だけを洗ったり、少量の水で洗ったりでは菌が落ちません。石鹸を使用して爪や指と指の間、手首までしっかり洗いましょう。

✋爪が伸びていると、菌がたまりやすいですので、こまめに手入れしましょう。

✋手洗いが完璧でも、手をふくタオルやハンカチが汚れていては意味がありません。清潔なものを用意しましょう。

12月のよていこんだて

福井野中学校

月	火	水	木	金
11月30日 キーマカレー ストローポテトサラダ みかん 11月給食だよりで11/30の食材の記載に誤りがありました。こちらをご確認ください。	1 ロールパン ポトフ 白身魚フライ パイン缶	2 ごはん いもっこ汁 ざんぎ からし和え	3 カレーラーメン 白花豆コロッケ 黄桃缶	4 エスカロップ ほうれん草とコーンのサラダ
精白米・豚ももひき肉・玉ねぎ・にんじん・セロリ・生姜・にんにく・大豆水煮・パセリ・レーズン・油・小麦粉・トマト缶/ハム・キャベツ・きゅうり・コーン・じゃが芋・揚げ油・白ごま/みかん	ロールパン/冷凍ポークウインナー(豚肩肉・豚もも肉・酵母エキス・粉末水あめ・貝Ca)・ベーコン・キャベツ・じゃが芋・にんじん・いんげん・大根/冷凍白身魚フライ(ホキ・パン粉・小麦粉・でん粉)揚げ油/パイン缶	精白米/里芋・豚肩肉・こんにゃく・油揚げ・にんじん・しめじ/鶏もも肉・生姜・にんにく・卵・でん粉・揚げ油/焼きちくわ・小松菜・キャベツ	ソフトラーメン・豚肩肉・生姜・にんにく・油・メンマ・もやし・白菜・にんじん・玉ねぎ・ほうれん草・長ねぎ・わかめ・小麦粉・りんご・トマトピューレ・/冷凍白花豆コロッケ(白花豆・乾燥マッシュポテト・バター・パン粉・でん粉・粉末状大豆たん白・植物油脂)揚げ油/黄桃缶	胚芽米・大麦・バター・パセリ・たけのこ・油・豚もも肉・小麦粉・卵・パン粉・揚げ油・玉ねぎ・にんじん・生姜・にんにく・トマトピューレ/ハム・ほうれん草・コーン・白ごま・油
7 かき揚げ丼 味噌汁 洋梨缶	8 フィッシュバーガー スライスチーズ ポーククリームシチュー コールスローサラダ	9 ごはん 豆腐のカレーソース ししゃもから揚げ ごま和え	10 味噌ラーメン アメリカンドック 紅まどんな	11 とりめし 高野豆腐のフライ 磯和え
精白米・えび・あさり・桜えび・玉ねぎ・にんじん・ごぼう・春菊・ひじき・切り干し大根・小麦粉・卵・揚げ油/厚揚げ・小松菜/洋梨缶	横割りバンズパン・冷凍たらフライ(すけとうだら・パン粉・小麦粉・イースト・ショートニング・パーム油・菜種油・大豆油・グリセリン脂肪酸エステル・コーンスターチ・でん粉・さつま芋でん粉・バターミックス・ライ麦粉・コーンフラワー・増粘剤)揚げ油/スライスチーズ/豚肩肉・じゃが芋・玉ねぎ・にんじん・パセリ・小麦粉・バター・油・牛乳・豆乳・チーズ・スキムミルク/キャベツ・にんじん・コーン・油	精白米/豆腐・豚肩ひき肉・玉ねぎ・にんじん・セロリ・生姜・にんにく・グリンピース・りんご・油・小麦粉/子持ちカラフトししゃも・小麦粉・でん粉・揚げ油/小松菜・白菜・白すりごま	ソフトラーメン・豚肩ひき肉・玉ねぎ・にんじん・生姜・にんにく・白すりごま・白ごま・ごま油・豚肩肉・もやし・玉ねぎ・メンマ・にんじん・油・ほうれん草・長ねぎ・茎わかめ/冷凍ポークウインナー(豚肩肉・豚もも肉・酵母エキス・粉末水あめ・貝Ca)・小麦粉・ベーキングパウダー・卵・牛乳・揚げ油/紅まどんな	胚芽米・大麦・鶏むね肉・鶏もも肉・生姜・玉ねぎ・油/高野豆腐・小麦粉・白すりごま・卵・パン粉・白ごま・揚げ油/小松菜・もやし・焼きのり
14 和風そぼろごはん 味噌汁 チキンナゲット	15 レーズンパン ミートパスタグラタン ごぼうチップサラダ パイン缶	16 ごはん 豆腐のトロトロ煮 揚げポークしゅうまい からし和え	17 **冬至献立** 肉うどん **かぼちゃのいとこ煮** みかん	18 ほうれん草ピラフ ちくわチーズつめ揚げ フルーツミックス
精白米・鶏ももひき肉・焼き豆腐・切り干し大根・干ししいたけ・白ごま・生姜・ごぼう・にんじん・油揚げ・ひじき・油/じゃが芋・にら/冷凍チキンナゲット(鶏肉・粒状植物性たん白・パン粉・でん粉・乾燥おから・たん白加水分解物・小麦粉・コーンスターチ・でん粉・デキストリン・クラッカー粉・植物油脂・菜種油・パーム油)揚げ油	レーズンパン/マカロニ・豚肩ひき肉・生姜・にんにく・玉ねぎ・にんじん・セロリ・油・小麦粉・バター・チーズ・ホールトマト・ミックスチーズ・粉チーズ・パン粉・パセリ/ハム・キャベツ・きゅうり・コーン・ごぼう・揚げ油・白ごま/パイン缶	精白米/豆腐・鶏ももひき肉・小松菜・長ねぎ・にんじん・生姜・にんにく・油・でん粉/冷凍ポークしゅうまい(玉ねぎ・豚肉・牛肉・でん粉・粉状大豆たん白・ポークエキス・小麦粉)揚げ油/ハム・ほうれん草・白菜	ソフトめん・豚肩肉・油揚げ・つと・にんじん・小松菜・長ねぎ・干ししいたけ・たもぎたけ/かぼちゃ・小豆・白玉/みかん	胚芽米・大麦・バター・ベーコン・にんじん・玉ねぎ・にんにく・コーン・油・ほうれん草/白ちくわ・チーズ・小麦粉・卵・揚げ油/みかん缶・パイン缶・黄桃缶・洋梨缶・夏みかん缶
21 根菜のスープカレー あさりのスパゲティサラダ	22 **クリスマス献立** 黒角食パン コーンクリームスープ **フライドチキン** 大根サラダ	23 **お正月献立** ごはん 白玉汁 ぶりの味噌照り焼き みかん	24 パスタボンゴレ フレンチポテト	25 **終業式** 給食はありません
精白米・豚肩肉・にんにく・じゃが芋・ごぼう・揚げ油・にんじん・大根・玉ねぎ・セロリ・りんご・生姜・にんにく・油・トマト缶/あさり・生姜・スパゲティ・きゅうり・にんじん・油・ごま油・白ごま	黒角食パン/コーン・クリームコーン・ベーコン・玉ねぎ・にんじん・パセリ・小麦粉・バター・油・牛乳・豆乳・スキムミルク・チーズ/鶏もも肉・にんにく・牛乳・小麦粉・でん粉・揚げ油/大根・まぐろ水煮・きゅうり・にんじん・白ごま・ごま油	精白米/白玉もち・鶏もも肉・つと・高野豆腐・にんじん・ほうれん草・大根・ごぼう・長ねぎ・干しいたけ/ぶり・生姜・白ごま/みかん	ソフトパスタ・あさり・大豆水煮・玉ねぎ・にんじん・セロリ・生姜・にんにく・油・パセリ・小麦粉・トマトピューレ・ホールトマト/冷凍フレンチポテト・揚げ油	

＊牛乳は毎日つきます。
＊献立名の下に主な食材を載せています。(調味料や少量のものは除く)「／」は献立ごとの区切りです。
＊献立や青果物等の食材は、天候や市場の入荷状況により変更になる場合があります。
＊あさり、しらす干し、わかめ等の海産物には、小さなえび・かに等の甲殻類や、貝殻などが混入している可能性があります。
＊カラフトししゃも(子持ち)の内臓には、ししゃもがえさとして食べた小さなえび、かに等の甲殻類や貝殻、小石などが混入している可能性があります。