



きゅうしょくだより

いただきます

令和7年(2025年)11月30日

札幌市立発寒西小学校

札幌市立八軒西小学校

ノロウイルスによる食中毒に気をつけましょう

ノロウイルスは、手指や食品を介して口から人の体内に入り嘔吐、下痢などの症状を起こすウイルスです。更には人から人へと感染する「感染症」でもあります。ノロウイルスによる食中毒は主に11月から3月の冬季にかけて多く発生します。予防のため、ご家庭でも「手洗いの徹底」などの対策を心がけましょう。また、嘔吐などの症状がある時は無理せずに体を休めましょう。

〈ウイルスの特徴〉

感染力が非常に強く、100個以下の少ないウイルス量でも発症します（通常の食中毒菌は数十万から数百万個で発症）。

〈主な症状〉

感染後24～48時間後に吐気、嘔吐、下痢（水様便）、38度以下発熱

〈予防には〉

- ・食品は中までしっかり加熱する（80～90℃で90秒程度）
- ・しっかり手洗い。特に調理前、調理後、トイレのあとは念入りに。手をふくタオルやハンカチは清潔なものを使いましょう。
- ・調理器具は十分洗浄してから85度以上の熱湯で1分以上、もしくは塩素系漂白剤、亜塩素酸水で消毒しましょう。アルコールや逆性石鹼は効果が期待できません。



12月22日（月）は冬至。かぼちゃを食べたり柚湯にはいったりする習わしがあります。給食でも「かぼちゃのいとこ煮」を22日（月）に提供します。

「かぼちゃ」を食べるのはなぜ？



長期保存できる！



かぼちゃは夏から秋にかけてとれる野菜ですが、冬まで保存することができるので野菜が少ない冬の貴重な栄養源でした。

栄養が豊富！



病気を予防する働きのあるβカロテンやビタミンC、ビタミンEを多く含んでいます。また、おなかの調子をよくする食物繊維も豊富です。

「ん」がつく！



冬至に「ん」のつく食べ物を食べると「運」がつくといわれており、かぼちゃは別名「なんきん」とも呼ぶことから食べられてきました。

「いとこ煮」とは？

煮え方に時差がある食材を、それぞれ（おいおい）（めいめい）煮ることから甥と姪で「いとこ」という洒落（しゃれ）からつけられた、とされています。

☆12がつよていこんだて☆

毎日の給食の写真を発寒西小学校のホームページにアップしていますので御覧ください。

月 1日	火 2日	水 3日	木 4日	金 5日
たぬきうどん (●揚げ玉) ★バターポテト 黄桃(缶詰)	とりごぼうごはん ●さわらのオートミールフライ おひたし	ごはん 納豆 つみれじる きんぴら	●★ツイストパン ★クリームシチュー カレー風味 あさりのサラダ	実践発表会
うどん、むきえび、あさり、人参 春菊、ごぼう、切り干し大根、ひじき、小麦粉、卵、菜種油、鶏肉、つと、ほうれん草、長葱、たまごだけ、干しいたけ、醤油、きび砂糖、清酒、本みりん、酢 唐辛子/じゃがいも、バター、上白糖、牛乳、ｽﾏｲﾙ/黄桃缶詰	胚芽米、大麦、鶏肉、焼き豆腐、生姜、ごぼう、人参、油揚げ、醤油、赤みそ、きび砂糖、清酒、みりん、サラダ油、白ごま/さわら、清酒、小麦粉 全卵 オートミール パン粉、なたね油/小松菜、もやし 糸かつお、醤油	精白米、すりみ、焼き豆腐、生姜、澱粉大根、人参、長葱、白みそ、赤みそ、清酒/牛肉、あさり、豆板醤、清酒、ごぼう、人参、サラダ油、きび砂糖、醤油 ごま油、白ごま/納豆	ツイストパン、豚肉、加-粉、切り、じゃが芋、玉葱、人参、パセリ、小麦粉、バター サラダ油、加-粉、牛乳、豆乳、ｽﾏｲﾙ/チーズ、白ワイン/あさり、生姜、清酒、みり、きゅうり、ｷｬﾍﾞﾂ、人参、醤油、酢、サラダ油、きび砂糖、からし、ごま油 白ごま	
8日	9日	10日	11日	12日
塩ラーメン(給食委員会アンケート1位の献立) きなこポテト りんご	ビビンバ ひじき春巻き 黄桃(缶詰)	ごはん さつまじる サバのソース焼き いそあえ	●★かくしよく ポテトスープ メンチカツ ミニトマト	根菜のスープカレー ハムコーンサラダ
ラーメン、豚肉、にんにく、みりん、サラダ油、卵、つと、もやし、人参、玉葱、白菜、長葱、ほうれん草、わかめ、醤油、清酒、生姜/じゃが芋、菜種油、きな粉、きび砂糖/りんご	胚芽米 大麦 豚肉、焼き豆腐、卵、サラダ油、清酒、みりん、豆板醤、人参、ほうれん草、もやし、白ごま、長葱、生姜、にんにく、醤油、きび砂糖、酢 ごま油、唐辛子/筍、人参、豚肉、ひじき、サラダ油、醤油、澱粉、オイスターソース、小麦粉、菜種油/黄桃缶詰	精白米、豚肉、さつまいも、豆腐、板こんにゃく、人参、大根、ごぼう、長葱、サラダ油、赤みそ、白みそ、清酒/さば生姜、清酒、小麦粉、澱粉、菜種油、ウスターソース、きび砂糖、赤みそ、白ごま/小松菜、もやし、切りのり、醤油/	角食/パン、じゃが芋、人参、玉葱、パセリ、醤油、白ワイン/豚肉、パン粉、玉葱、小麦粉、大豆、澱粉、菜種油/ミニトマト	精白米、豚肉、オリーブ油、じゃが芋、ごぼう、菜種油、人参、大根、玉葱、切り、りんご、生姜、にんにく、サラダ油、トマト缶詰、醤油、加-粉、ﾌｪﾊﾞｸﾞｰ、赤ワイン/ラム、ソー、ｷｬﾍﾞﾂ、醤油、酢、きび砂糖、ごま油、からし
15日	16日	17日	18日	19日
★パスタクリーム ソース ごぼうチップサラダ	★シーフードカレー ピラフ チキンナゲット 紅まどんな	ごはん にくじゃが さんまスパイスあげ のりとあさりの佃煮	●★コッペパン ★チキンクリーム シチュー ●ほっけフライ パイナップル(缶詰)	ハヤシライス 小松菜とベーコンの サラダ
パスタ、ﾊﾞｰﾆｰ、小松菜、玉葱、たまごだけ、小麦粉、バター、サラダ油、チーズ、牛乳、ｽﾏｲﾙ/豆乳、白みそ、白ワイン/ラム、ｷｬﾍﾞﾂ、きゅうり、ソー、ごぼう、菜種油、酢、きび砂糖、醤油、白ごま	胚芽米、大麦、バター、ﾊﾞｰﾆｰ、むきえび、あさり、白ワイン、人参、玉葱、ﾏｯｼｭｰﾑ、パセリ、サラダ油、加-粉/鶏肉、大豆、パン粉、澱粉、小麦粉、コーンフラワー、コーングリッツ、クラッカー、菜種油/紅まどんな	精白米、豚肉、大豆水煮、じゃが芋、玉葱、しらたき、人参、切り干し大根、さやいんげん、干しいたけ、生姜、サラダ油、醤油、てんさい糖、清酒、みりん/さんま、生姜、にんにく、清酒、醤油、澱粉、小麦粉、加-粉、ﾌｪﾊﾞｸﾞｰ、菜種油/あさり、生姜、もみり、ひじき、醤油、清酒、みりん、きび砂糖、水あめ	ｺｯﾍﾟﾊﾟﾝ/鶏肉、じゃが芋、玉葱、人参、パセリ、小麦粉、バター、サラダ油、牛乳、豆乳、チーズ、ｽﾏｲﾙ/白ワイン/ほっけ、清酒、小麦粉、卵、パン粉、菜種油/ﾊﾞｲﾝ缶詰	精白米/豚肉、玉葱、人参、じゃが芋、切り、生姜、にんにく、ﾏｯｼｭｰﾑ、ｸﾞﾘﾝﾍﾞｰｽ、小麦粉、サラダ油、加-粉、ﾄﾏﾄﾋﾞｼﾞｭｰ、ｸﾞﾔｯﾌﾟ、ﾄﾏﾄ缶詰、ﾃﾞﾐｼﾞｭｰ、ウスターソース、中濃ソース、醤油、オールﾊﾞｲｽ、ｻﾗﾀﾞ、赤ワイン/ﾊﾞｰﾆｰ、小松菜、もやし、醤油、酢、サラダ油、きび砂糖、白ごま
22日	23日	24日	25日	
肉うどん かぼちゃのいとこ煮 みかん	しらすごはん みそしる ★コーンフライ	ぶたミックスどん みそしる りんご	<u>終業式 短縮授業</u> ●★ロールパン イタリアンスープ ★フライドチキン 苺のデザート	
うどん、豚肉、油揚げ、人参、ほうれん草、長葱、干しいたけ、たまごだけ、醤油、きび砂糖、清酒、本みりん、酢、唐辛子/西洋南瓜、あずき、きび砂糖、白玉もち/みかん	胚芽米、大麦、しらす干し、清酒、炊き込みわかめ、白ごま/厚揚げ、小松菜、白みそ、赤みそ/ソー、パン粉、生乳、小麦粉、ｽﾏｲﾙ/菜種油	精白米、豚肉、生姜、厚揚げ、澱粉、小麦粉、菜種油、玉葱、筍、人参、ﾋｰﾏﾝ、サラダ油、醤油、きび砂糖、清酒、みりん、白ごま/ｷｬﾍﾞﾂ、油揚げ、白みそ 赤みそ/りんご	ﾛｰﾙﾊﾟﾝ/ベーコン、玉葱、人参、コーン、パセリ、マカロニ/鶏肉、ﾊﾌﾞﾘｶ、ﾅﾂﾒｸﾞ、にんにく、牛乳、小麦粉、澱粉、菜種油/いちご、砂糖	

* 牛乳は毎日つきます。

●鶏卵使用★乳製品使用△子持ちカラフトシヤモ ☆柑橘系以外の果物あり

* 果物や野菜は変更になることがあります。

* ワカメなどの海藻類やしらすぼし、ししゃも、あさりなどには、小さなえびやカニが混入していることがあります。

給食では火曜日の自校炊飯に胚芽米、水曜日・金曜日の白飯に精白米を使用していますが、令和7年度産新米に切り替わっています。胚芽米は「ゆめぴりか」から「ななつぼし」に変更、精白米は引き続き「ななつぼし」を使用します。産地は基本的に石狩管内です。