



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」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

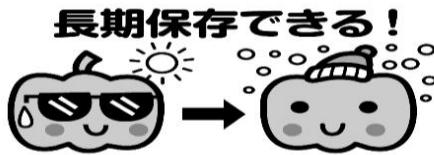
〈予防には〉

- ・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？



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。



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。



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、かぼちゃんは別名「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、と言われています。

☆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	火	水	木	金
1日	2日	3日	4日	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、たもぎだけ、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、牛乳、スキムミルク/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、サダ油、白ごま/さわら、清酒、小麦粉 全卵 オトモール 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、サダ油、きび砂糖、醤油 ごま油、白ごま/納豆	ライスパン、豚肉、加一粉、切り、じゃが芋、玉葱、人参、パセリ、小麦粉、バターガー油、加一粉、牛乳、豆乳、ズッキーニ、チーズ、白ワイン/あさり、生姜、清酒 みり、きゅうり/キャベツ、人参、醤油、酢、サダ油、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	●★かくしょく 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
玉ねぎ、豚肉、にんにく、みりん、サダ油、玉ねぎ、つと、もやし、人参、玉葱、白菜、長葱、ほうれん草、わかれめ、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、炒め、サダ油、清酒、みりん、豆板醤、人参、ほうれん草、もやし、白ごま、長葱、サダ油、赤みそ、白みそ、清酒/さば生姜、清酒、小麦粉、澱粉、菜種油、ワタリース、きび砂糖、赤みそ、白ごま/小松菜、もやし、切りのり、醤油/	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、サダ油、赤みそ、白みそ、清酒/さば生姜、清酒、小麦粉、澱粉、菜種油、ワタリース、きび砂糖、赤みそ、白ごま/小松菜、もやし、切りのり、醤油/	角食/パコリ、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、小麦粉、大豆、澱粉、菜種油/ミニトマト
15日	16日	17日	18日	19日
★バ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 さんまスペイスあげ 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
バスター、パコリ、小松菜、玉葱、たもぎだけ、小麦粉、バター、サダ油、チーズ、牛乳、スキムミルク、豆乳、白みそ、白ワイン/ハム、キャベツ、きゅうり、コソ、ごぼう、菜種油、酢、きび砂糖、醤油、白ごま	胚芽米、大麦、バター、パコリ、むきえび、あさり、白ワイン、人参、玉葱、マッシュルーム、パセリ、サダ油、加一粉/鶏肉、大豆、パン粉、澱粉、小麦粉、コーンフラワー、コーングリット、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、さやしのり、生姜、サダ油、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、加一粉、パルハーフ、菜種油/あさり、生姜、もみのり、ひじき、醤油、清酒、みりん、きび砂糖、白あめ	コッペパン 鶏肉、じゃが芋、玉葱、人参、パセリ、小麦粉、パルハーフ、サダ油、牛乳、豆乳、チーズ、ズッキーニ、白ワイン/ほづけ、清酒、小麦粉、卵、パン粉、菜種油/パウンド	精白米/豚肉、玉葱、人参、じゃが芋、切り、生姜、にんにく、マッシュルーム、ケリル、小麦粉、サダ油、加一粉、トマトペースト、ケチャップ、トマト缶詰、デミグラスソース、ウスターソース、中濃ソース、醤油、オールハーブ、パルハーフ、赤ワイン/パコリ、小松菜、もやし、醤油、サダ油、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	ふたミックスどん みそしる りんご	終業式 短縮授業 ●★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、たもぎだけ、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、じらす干し、清酒、炊き込みわがめ、白ごま/厚揚げ、小松菜、白みそ/コソ、パン粉、生乳、小麦粉、スキムミルク、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、ピーマン、サダ油、醤油、きび砂糖、清酒、みりん、白ごま/キャベツ、油揚げ、白みそ 赤みそ/りんご	ロールパン/ベーコン、玉葱、人参、パセリ、マカロニ/鶏肉、パブリカ、ナツメグ、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△子持ちカラフトシシャモ ☆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。