



1月号

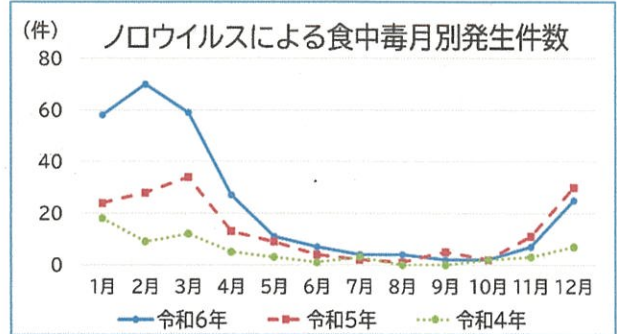
令和7年度(2025年度)
札幌市立稲穂中学校



いよいよ3学期を迎えます。今年度はインフルエンザの流行も早かったのですが、寒さはこれからが本番になります。毎日の食事をしっかりととることで、体に抵抗力を付け、1日1日を大切に過ごしていきましょう。

冬に多いノロウイルスに注意！！

右のグラフは厚生労働省統計、令和4年～6年のノロウイルス食中毒月別発生状況です。グラフを見てもわかるように、夏場よりも冬に多く発生するノロウイルス。令和6年の1～3月の発生数は特に多くなっています。レストランなどばかりではなく、家庭での注意が必要なノロウイルスです。



《どこから感染するの?》

- ⑤ 経口感染・・・汚染された食品を加熱不十分で食べての感染。また、感染者が調理・製造し、その人の手に付着しての二次感染。
- ⑥ 接触感性・・・感染者の便や吐いたものを片付けた人の手を介しての感染。
- ⑦ 飛沫感染・・・感染者の嘔吐物が床に飛散し、その飛沫を吸い込むことでの感染。
- ⑧ 空気感染・・・ふん便や嘔吐物が乾燥し、付着したほこりとともに吸い込むことでの感染。

《感染を防ぐには?》

ノロウイルス食中毒予防の4原則(政府広報オンラインより)

⑤ 「持ち込まない!」

★丁寧な手洗いや日々の健康管理を心掛ける。

★腹痛や下痢などの症状がある時は、食品を取り扱う作業をしない。

○調理する人が感染していると、その人が調理した食品を食べることで多くの人が二次感染してしまいます。

⑥ 「つけない!」

★調理などの作業をする前などの「手洗い」をしっかりと行う。

○手を洗うタイミング・・・トイレに行った後、調理の前、食事の前など。

○手の洗い方・・・指先、指の間、爪の間、親指の周り、手首、手の甲などまでしっかり洗いましょう。



⑦ 「やっつける!」

★ウイルスを死滅させるためには、中心温度85℃～90℃、90秒以上の加熱が必要。

★調理器具は、十分に洗浄した後、熱湯(85℃で1分以上)や塩素消毒液(塩素濃度200ppmの次亜塩素酸ナトリウム液)、亜塩素酸水(遊離塩素濃度25ppm)に浸して消毒する。

○塩素消毒液は、次亜塩素酸ナトリウムを水で薄める等で作ることができます。

家庭用の次亜塩素酸ナトリウムを含む塩素系漂白剤でも代用できます。

・ノロウイルスに対しては、アルコールや逆性せっけんは効果が期待できません。



⑧ 「ひろげない!」

★感染を広げないために食器や施設環境などの消毒を徹底することが大切。

○感染者が使用したり嘔吐物が付いたりしたものは、他のものと分けて洗浄・消毒しましょう。

○感染者が使用した食器などは熱湯や塩素消毒液で消毒し、触ったドアノブの消毒も行いましょう。

○嘔吐物の処理を行う時には、使い捨てマスクや手袋を必ず着用して行い、塩素消毒液で消毒した後は、嘔吐物と一緒に密閉して廃棄しましょう。

○十分に換気を行い、全て終了したらせっけんで丁寧に手を洗いましょう。





1月 予定 献 立



月	火	水	木	金
★食材や献立につきましては、気象状況や流通、その他により変更することもありますのでご承知おきください。大きく変更する場合はご連絡いたします。 ・記載している食材のほかに、調味料等使用しています。 ★牛乳は毎日つきます。果物は予定です。 ★あさり・しらす干し・わかめ・昆布等使用時、小さなえび、かにが混入している場合があります。 ★給食に関わる行事予定 スキー学習 1年生・23日(金)、30日(金) 2年生・21日(水)、28日(水) ★給食についてご不明な点などありましたら、稲陵中学校栄養教諭までご連絡ください。			始業式 	16 767kcal ●エスカロップ ●ほうれん草とコーンサラダ ●胚芽精米、大麦、バター、乾燥パセリ、たけのこ、醤油、豚肉、小麦粉、卵、パン粉、菜種油、玉葱、人参、生姜、にんにく、ケチャップ、トマトピューレ、中濃ソース、デミグラスソース、鶏がらスープ、小麦粉 ●ロースハム、ほうれん草、とうもろこし、ごま、醤油
19 779kcal ●味噌うどん ●チーズポテト焼き ●果物(天草) ●ソフトめん、鶏肉、生姜、にんにく、ごま油、豆味噌、味噌、醤油、ごま、油揚げ、かまぼこ、干しいたけ、ほうれん草、長ねぎ ●じゃがいも、バター、牛乳、チーズ、ミックスチーズ ●天草	20 776kcal ●焼豚チャーハン ●星のコロッケ ●ヨーグルト和え ●胚芽精米、大麦、豚肉、長ねぎ、しょうが、にんにく、醤油、人参、玉葱、とうもろこし、干しいたけ、グリーンピース、ごま油 ●じゃがいも、玉葱、鶏肉、豚肉、マッシュポテト、パン粉、小麦粉、でん粉、菜種油 ●みかん缶、パイナップル缶、梨缶、ヨーグルト	21 805kcal ●ご飯 ●白玉汁 ●ぶりの味噌照り焼き ●紅白なます ●白飯 ●白玉もち、鶏肉、かまぼこ、高野豆腐、人参、ほうれん草、大根、ごぼう、長ねぎ、干しいたけ、醤油 ●ぶり、味噌、醤油、生姜、ごま ●大根、人参	22 810kcal ●横割りバンズパン ●白菜と肉ボールのクリーム煮 ●豆腐ハンバーグ(照焼ソース) ●チーズ ●黄桃缶 ●横割りバンズパン ●豚肉、すりみ、焼き豆腐、玉葱、でん粉、白菜、人参、マッシュルーム、乾燥パセリ、小麦粉、バター、牛乳、豆乳、チーズ、スキムミルク、鶏がらスープ ●豆腐、鶏肉、玉葱、パン粉、醤油、菜種油、醤油、でん粉 ●チーズ ●黄桃缶	23 801kcal ●ご飯 ●スンドゥブチゲ ●いわしかりかりフライ ●ごま和え ●白飯 ●豆腐、豚肉、生姜、にんにく、豆板醤、醤油、味噌、ごま油、あさり、人参、玉葱、えのきたけ、にら ●いわし、生姜、でん粉、米粉、菜種油 ●ほうれん草、白菜、ごま、醤油
26 763kcal ●広東めん(えび入り) ●大学いも ●果物(みかん) ●ソフトラーメン、豚肉、生姜、にんにく、えび、いか、玉葱、もやし、白菜、人参、たけのこ、メンマ、干しいたけ、きくらげ、チンゲン菜、醤油、でん粉、ごま油 ●さつまいも、菜種油、水あめ、醤油、ごま ●みかん	27 752kcal ●鶏ごぼうごはん ●鮭フライ ●からし和え ●胚芽精米、大麦、醤油、鶏肉、焼豆腐、生姜、味噌、ごぼう、人参、油揚げ、ごま ●鮭、小麦粉、でん粉、バター、ミックス、パン粉、菜種油 ●ロースハム、小松菜、もやし、醤油	28 822kcal ●カレーライス ●ほうれん草とベーコンサラダ ●みかんゼリー ●白飯、豚肉、じゃがいも、人参、玉葱、セロリ、りんご、生姜、にんにく、グリーンピース、小麦粉、カレーパウダー、ウスターソース、ケチャップ、醤油、鶏がらスープ ●ベーコン、ほうれん草、もやし、醤油、ごま ●みかん果汁	29 748kcal ●角食 ●味噌ワタンスープ ●チキンカツ ●チョコクリーム ●角食 ●ワタンの皮、豚肉、生姜、にんにく、味噌、豆板醤、ごま油、メンマ、人参、玉葱、もやし、長ねぎ、ほうれん草 ●鶏肉、小麦粉、卵、パン粉、菜種油 ●豆乳、チョコレート、ココア、コーンスターチ	30 794kcal ●ご飯 ●肉片湯(ローペンタン) ●ししゃもカレー天ぷら ●のりとあさりの佃煮 ●白飯 ●豚肉、生姜、醤油、でん粉、人参、白菜、干しいたけ、たけのこ、ほうれん草、鶏がらスープ ●カラフトししゃも、小麦粉、卵、菜種油 ●あさり、生姜、醤油、のり、ひじき、水あめ

今が旬の果物の柑橘類。給食でもいろいろな品種が登場します。今月は”あまくさ(清美オレンジ×温州みかん)”の使用です。温州みかん(ふつうみかんと呼ばれているもの)は、10月～2月や冷凍みかんとしてよく使用しています。また、12月には”紅まどんな”を使用しました。

2月には”いよかん”・”はっさく”・”はまさき”・”デコポン”と数多くの品種を使用する予定です。お店でもその他にも含めて、たくさんの品種を見かけと思います。いろいろな品種をぜひ、この時期に味わってください。

★デコポン・清見オレンジ×ぼんかん【デコポンは熊本果実連の登録商標、品種名は不知火(しらぬい)です】

★はまさき・清見オレンジ×アンコールみかん×マーコットオレンジ

【はまさきは佐賀県JAからつのオリジナルブランド、品種名は麗紅(れいこう)です】



体・脳を目覚めには、朝ごはんは必須

1日の活動に必要なしっかりした朝ごはんをしっかりと食べて登校しましょう

★朝ごはんを食べることで...

- ※ 主食(ごはんやパンなど)を食べることで、脳のエネルギー源であるブドウ糖により脳が目覚めます。
- ※ おかず(主にたんぱく質源)を食べることで体温、脳温が上昇し、やる気と集中力がアップします。
- ※ 朝ごはんを食べる習慣をつけることで、生活リズムが作られます。

