

1月給食だよ!

家庭数配付

令和7年1月15日
札幌市立稲積中学校
札幌市立手稲中学校

今日から3学期が始まりました。3学期も札幌で育った食材が給食に登場する予定です。地元で育った食べ物を残さず食べて、地産地消をみんなで推進していきたいですね!お楽しみに!

冬の食中毒にご注意を!



冬は「ノロウイルス」による感染性胃腸炎に注意が必要です。毎年11月から4月の寒い時期に流行し、1人が感染すると、広まって二次感染につながりやすい食中毒です。ノロウイルスの特徴をおさえて、しっかりと予防していきましょう。

ノロウイルスの特徴

◆感染力が強い

…少量のウイルスでも発症します。また1週間から1か月もの間、便の中にウイルスが残ることもあるので、体調回復後も注意が必要です。

◆人の腸内で増殖

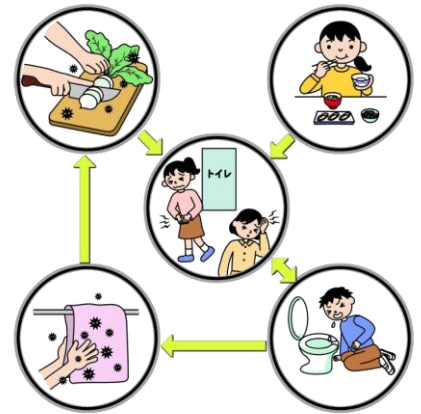
…食品中では増殖しないので、まずは食品に菌をつけない工夫が大切です。

◆加熱で死滅する

…85℃で1分以上加熱することで死滅します。

ノロウイルスの感染経路

人の手や空気を介して、広がっていきます。共用のタオルや食品、便や嘔吐物処理時の消毒不足で二次汚染につながることもあります。



【家庭でできること】手洗い・食品の加熱をしっかりと!

- ◆**手洗いの工夫** …石けんを使ってよく洗い、手洗い後は清潔なタオル・ハンカチでふきましょう。もし家族に感染者が出たときは、タオルを別に用意しましょう。
- ◆**食品はしっかり加熱** …湯通り程度の加熱では死滅しません。食材の中心までしっかり加熱できるようなメニュー（煮込む・ゆでるなど）をおすすめします。
- ◆**塩素系漂白剤で殺菌** …ノロウイルスは、アルコールによる消毒が効きません。調理器具・ふきん、トイレの消毒などは、塩素系漂白剤を0.05%に薄めた消毒液で殺菌しましょう。

<例:花王ハイター or キッチンハイター(0.05%の消毒液)>

キャップ1杯
25mL



水 1 L

(詳細は、厚生労働省が添付している下記の資料をご確認ください。)

身のまわりを清潔にしましょう。

検索

※商品によって、濃度は異なります。

厚生労働省のHP 参照

1月 よていこんだて



牛乳は毎日つきます

月	火	水	木	金
13日	14日	15日	16日	17日
			2年1・2組×	
		始業式	コッペパン ミートパスタグラタン 切り干し大根のサラダ パイン缶 <small>コッペパン / マカロニ 豚肉 生姜 セロリ にんにく 玉ねぎ 人参 マッシュルーム 小麦粉 チーズ パン粉 / 切り干し大根 まぐろ 人参 もやし 胡瓜 ごま / パイン缶</small>	中華丼 (うすら卵入り) ひじき春巻 ミニトマト (2個) <small>ごはん 豚肉 えびいか うすら卵 人参 白菜 玉ねぎ だけのこ チンゲン菜 きくらげ 椎茸 生姜 にんにく 片栗粉 / ひじき春巻 / ミニトマト</small>
20日	21日	22日	23日	24日
	2年3・4組×		1年1・2組×	
カレーうどん バターポテト 黄桃缶	豆腐入りカレーピラフ 白花豆コロッケ フルーツミックス	ごはん 白玉汁 (西区産葉だいこん使用) ぶりのみそ照り焼き 紅白なます	食パン 白菜と肉ボールのクリーム煮 いかフライ (2個) チョコクリーム	ごはん スンドゥブチゲ ししゃものから揚げ (2本) ごま和え (小松菜・もやし)
<small>ソフトめん 鶏肉 つと 油揚げ 人参 玉ねぎ ごぼう ほうれん草 たもぎ茸 椎茸 長ねぎ 小麦粉 / じゃが芋 パター 牛乳 / 黄桃缶</small>	<small>胚芽米 大麦 / パター ベーコン 豆腐 人参 玉ねぎ マッシュルーム グリーンピース / 白花豆コロッケ / 缶詰 (みかん パイン 黄桃 なし なつみかん)</small>	<small>ごはん / 白玉 鶏肉 つと 凍り豆腐 人参 葉だいこん 大根 ごぼう 長ねぎ 椎茸 / ぶり 生姜 ごま / 大根 人参</small>	<small>食パン / 豚肉 すりみ 焼き豆腐 玉ねぎ 片栗粉 白菜 人参 マッシュルーム 小麦粉 チーズ 牛乳 豆乳 / いかフライ / 豆乳 チョコレート ココア</small>	<small>ごはん / 豆腐 豚肉 生姜 にんにく あさり 人参 玉ねぎ えのき なら / 子持ちししゃも 小麦粉 片栗粉 / 小松菜 もやし ごま</small>
29日	30日	31日	2月1日	2日
	1年3・4・5組×		2年1・2組、6組×	
塩ラーメン シナモンポテト みかん	五目ごはん チキンカツ おひたし (なばな・もやし)	豆とひき肉のカレー ごぼうチップサラダ	えびバーガー (横割りのパンズ+エビバーグ) ポーククリームシチュー パイン缶	ごはん 豆腐のトトロ煮 ちくわの磯辺揚げ おかかふりかけ
<small>ソフトラーメン 豚肉 生姜 にんにく メンマ もやし 人参 玉ねぎ 白菜 長ねぎ つと ほうれん草 わかめ ごま / さつまいも シナモン / みかん</small>	<small>胚芽米 大麦 鶏肉 油揚げ 白滝 人参 ごぼう たけのこ ひじき 椎茸 グリーンピース / 鶏肉 小麦粉 卵 パン粉 / なばな もやし かつお節</small>	<small>ごはん 牛肉 豚肉 玉ねぎ 人参 セロリ 生姜 にんにく いんげん豆 レーズン 小麦粉 トマト / ハム きゃべつ きゅうり コーン ごぼう ごま</small>	<small>横割りのパンズ えびバーグ / 豚肉 じゃが芋 玉ねぎ 人参 パセリ 小麦粉 パター 牛乳 豆乳 チーズ スキムミルク / パイン缶</small>	<small>ごはん / 豆腐 鶏肉 小松菜 長ねぎ 人参 生姜 にんにく 片栗粉 / ちくわ 小麦粉 卵 青のり / しらす干し かつお節 のり 青のり ごま</small>

◆カルシウム+日光+運動で丈夫な骨を◆

寒い時期になると牛乳の摂取量が減るとともに、カルシウムの摂取量も不足しがちです。丈夫な骨をつくるためには、①カルシウムが豊富な食べ物とビタミンD・Kが豊富な野菜をとる、②日光を浴びてビタミンDの合成を促す、③音が出る運動をして骨を作る細胞を活性化させる、この3つが大切です。20歳までしか骨を強くすることができないので、今のうちに丈夫な骨を作りましょう！



- 献立は、入荷状況により変更する場合がありますので、ご了承ください。
- ししゃもは、子持ちししゃもを使用しています。まれに、内臓にえびなどの甲殻類が混入していることがあります。
- あさり・わかめ・しらすなどの海産物には、小さなえびやかきが混入していることがあります。
- ◆献立表には主な使用食材を掲載しております。調味料等は省略しておりますので、より詳しい内容が知りたい方は学校までご連絡ください。
- ◆年度途中でよろしいので、ご家庭などでアレルギーの症状が出た際には、学校へご相談ください。

5日以上連続で学校をお休みする場合、給食停止も可能ですので、ご相談ください。