



# 給食だより 1月号

2025年1月14日  
札幌市立北白石中学校



あけましておめでとうございます

3学期がスタートしました。寒さはこれからが本番です。三度の食事をしっかりとして、健康管理には十分気を配りましょう。

ノロウイルスによる食中毒が毎年、11月から3月ごろ流行しています。冬場だからといって安心せずに、食品の加熱や手洗いを心がけて食中毒に気をつけましょう。



## ノロウイルスに注意しましょう!!

### ① ノロウイルスによる感染性胃腸炎や食中毒をご存知ですか？

ノロウイルスは、人から人に感染することで感染性胃腸炎の原因になるほか、ノロウイルスに汚染された食品を食べて感染することから食中毒の原因にもなります。

発生は、1年を通して見られますが、11月くらいから増加し、12月から1月にピークとなる傾向にあり、冬から春にかけて注意が必要です。

### ② どのような症状なの？

- ★潜伏期間（感染から発症までの時間）は通常24～48時間です。
- ★主な症状は吐き気、おう吐、下痢、腹痛で発熱は軽度です。  
これらの症状が1～2日続いた後、回復します。
- ★感染していても発症しない場合や軽いカゼのような症状の場合があります。

### ③ どのように感染するの？

ノロウイルスの感染力は強く、感染経路は、ほとんどが経口感染（ウイルスが口から入って感染すること）で、次のように感染すると考えられています。

- ★人と人が接触したり、患者のふん便や吐物を処理した場合。
- ★調理する人が感染しており、その人の手指を介して汚染された食品を食べた場合。
- ★汚染された貝類を生あるいは十分に加熱しないで食べた場合。

◆このウイルスは、下痢やおう吐などの症状がなくなっても、通常1週間程度、長いときには1ヶ月程度、ふん便中にウイルスの排泄が続くことがあるので、症状が改善した後も注意が必要です。



# 1月の予定献立



| 月   | 火  | 水  | 木  | 金  |
|---|--|--|--|--|
| <p>北白石中学校</p> <p>素晴らしい年になりますように</p>                                    |  | 15   | 16   | 17   |
|   |  | <p>横割りパンズ<br/>ポーククリーム<br/>シチュー<br/>エビバーグ<br/>照り焼きソース<br/>パイン缶詰</p> <p>横割りパンズ/豚肩肉、白ワイン、じゃがいも、玉ねぎ、人参、パセリ、小麦粉、バター、牛乳、豆乳、チーズ、スキムミルク、食塩、コショウ、鶏ガラスープ/エビ、タラすり身、玉ねぎ、でんぷん、卵白、はちみつ、菜種油/醤油、きび砂糖、みりん、片栗粉/パイン缶</p>    | <p>ご飯<br/>豆腐のトロトロ煮<br/>ちくわの磯部揚げ<br/>おかかふりかけ</p> <p>白飯/豆腐、鶏ひき肉、小松菜、長ねぎ、人参、生姜、にんにく、サラダ油、醤油、きび砂糖、酒、食塩、コショウ、片栗粉、鶏ガラスープ/白ちくわ、小麦粉、卵、青のり、菜種油/しらす干し、酒、醤油、かつお節、切りのり、白ごま</p> | <p>パスタシーフード<br/>トマトソース<br/>小松菜サラダ<br/>ヨーグルト</p> <p>ソフトパスタ、ベーコン、むきエビ、白ワイン、たんざくイカ、あさり水煮、玉ねぎ、人参、マッシュルーム水煮、セロリー、にんにく、オリーブ油、パセリ、小麦粉、カレー粉、ケチャップ、トマトピューレ、トマト缶詰、ウスターソース、中濃ソース、醤油、食塩、コショウ、オレガノ、赤ワイン、鶏ガラスープ/ハム、緑豆春雨、ひじき、醤油、きび砂糖、酢、ごま油、辛子粉/ヨーグルト、粉糖</p> |
| 20  | 21   | 22   | 23   | 24   |
| <p>豆腐入りカレーピラフ<br/>白花豆コロケ<br/>フルーツミックス</p>   | <p>肉炒め丼<br/>味噌汁<br/>いよかん</p>   | <p>背割りコッペ<br/>チョコクリーム<br/>白菜と肉ボールの<br/>クリーム煮<br/>鮭フライ</p>  | <p>ご飯<br/>白玉汁<br/>ぶりの味噌照り焼き<br/>紅白なます</p>  | <p>塩ラーメン<br/>シナモンポテト<br/>パイン缶詰</p>   |
| <p>胚芽精米、大麦、バター、白ワイン、食塩、カレー粉、ベーコン、焼き豆腐、醤油、人参、玉ねぎ、マッシュルーム水煮、グリーンピース、サラダ油/白花豆、乾燥マッシュポテト、バター、砂糖、パン粉、でん粉、大豆たんぱく質、貝殻焼成カルシウム、菜種油/みかん缶、パイン缶、黄桃缶、梨缶、夏みかん缶、砂糖</p> | <p>白飯、豚肉、メンマ、人参、サラダ油、もやし、ほうれん草、醤油、みりん、玉ねぎ、リンゴ、ウスターソース、きび砂糖、生姜、にんにく、トウバンジャン、片栗粉、ごま油、白ごま/じゃが芋、ニラ、白みそ、赤みそ、室アジ、昆布/いよかん</p>   | <p>コッペパン/豆乳、チョコレート、ピュアココア、きび砂糖、とうもろこしでん粉/豚挽肉、すり身、焼き豆腐、玉ねぎ、食塩、コショウ、片栗粉、白菜、人参、マッシュルーム水煮、パセリ、小麦粉、バター、スキムミルク、牛乳、豆乳、白ワイン、鶏ガラスープ/鮭、パン粉、小麦粉、きび砂糖、ショートニング、イースト、食塩、乳化剤、植物性たんぱく質、ブドウ糖、ベーキングパウダー、グァーガム(増粘剤) 菜種油</p> | <p>白飯/白玉もち、鶏むね肉、酒、つと、凍り豆腐、人参、ほうれん草、大根、ゴボウ、長ねぎ、干しいたけ、醤油、みりん、食塩、室アジ、昆布、宗田だし/ぶり、赤みそ、醤油、酒、生姜、きび砂糖、みりん、白ごま/大根、人参、上白糖、酢、食塩</p>   | <p>ソフトラーメン、豚肉、生姜、にんにく、醤油、酒、サラダ油、メンマ、もやし、人参、玉ねぎ、白菜、長ねぎ、ほうれん草、塩わかめ、みりん、食塩、コショウ、ごま油、白ごま、鶏ガラ、豚骨、煮干し、昆布、生姜/サツマイモ、菜種油、グラニュー糖、シナモン/パイン缶</p>   |
| 27  | 28   | 29   | 30   | 31   |
| <p>五目御飯<br/>チキンカツ<br/>お浸し<br/>(なばな・もやし)</p>   | <p>和風そぼろご飯<br/>味噌汁<br/>(小松、たもぎ茸、玉ねぎ)<br/>揚げギョーザ 2個</p>   | <p>ロールパン<br/>ミートパスタグラタン<br/>切干大根サラダ<br/>パイン缶詰</p>  | <p>ご飯<br/>スンドゥブチゲ<br/>ししやもから揚げ 2本<br/>ごま和え<br/>(小松菜、もやし)</p>   | <p>カレーうどん<br/>バターポテト<br/>オレンジ</p>  |
| <p>胚芽精米、大麦、酒、食塩、昆布、鶏むね肉、油揚げ、白滝、人参、ゴボウ、たけのこ水煮、ひじき、干しいたけ、グリーンピース、サラダ油、醤油、きび砂糖、酒、みりん/鶏むね肉、白ワイン、食塩、コショウ、小麦粉、卵、パン粉、菜種油/なばな、もやし、かつお節、醤油</p>                   | <p>白飯、鶏ひき肉、焼き豆腐、切干大根、干しいたけ、白ごま、生姜、ゴボウ、人参、赤みそ、醤油、酒、みりん、きび砂糖、油揚げ、ひじき、醤油、赤みそ、みりん、きび砂糖、酒、唐辛子、サラダ油/小松菜、たもぎたけ、玉ねぎ、白みそ、室アジ、昆布/キャベツ、玉ねぎ、長ねぎ、ニラ、豚肉、鶏肉、大豆たんぱく質、加工澱粉、砂糖、小麦粉、菜種油</p> | <p>ロールパン/マカロニ、豚挽肉、生姜、にんにく、玉ねぎ、人参、マッシュルーム水煮、セロリー、サラダ油、小麦粉、バター、ケチャップ、チーズ、トマト缶、ウスターソース、中濃ソース、醤油、食塩、コショウ、ナツメグ、赤ワイン、鶏ガラスープ、ミックスチーズ、粉チーズ、パン粉、パセリ/切り干し大根、マグロ水煮、人参、もやし、きゅうり、白ごま、白みそ、醤油、酢、きび砂糖、ごま油、辛子粉/パイン缶</p>   | <p>白飯/木綿豆腐、豚肉、酒、生姜、にんにく、トウバンジャン、サラダ油、醤油、食塩、赤みそ、ごま油、あさり水煮、人参、玉ねぎ、エノキタケ、ニラ、鶏ガラ、昆布、煮干し/カラフトししやも、酒、小麦粉、菜種油、醤油、きび砂糖、みりん、酢/小松菜、もやし、白すりごま、きび砂糖、醤油</p>                     | <p>ソフトめん、鶏肉、酒、つと、油揚げ、人参、玉ねぎ、ゴボウ、干しいたけ、ほうれん草、たもぎたけ、長ねぎ、小麦粉、サラダ油、カレー粉、醤油、きび砂糖、みりん、カレールウ、片栗粉、室アジ、昆布/じゃが芋、バター、上白糖、牛乳、スキムミルク、食塩/オレンジ(天草)</p>  |