ランチタイム

2026 年 10 月 30 日発行
札幌市立日章中学校
札幌市立幌東中学校

11月

冬の食中毒について

食中毒は、暑い時期だけではなく、寒い冬にも発生します。冬は、「ノロウイルス」による食中毒の感染者が多くなります。

ノロウイルスの特徴

◆牡蠣や大アサリ(ウチムラサキ貝)、シジミ、ハマグリなどの二枚貝の内臓(中腸腺)にウイルスが蓄積していることがある。

◆感染力が強く、100個以下の少量のウイルスでも感染して発症する。1人が発症すると、多くの人に感染させる可能性がある。

◆人にだけ感染する。人の腸の中だけで増殖する。食品の中では増えない。

症状など

◆嘔吐や腹痛、下痢(水のような便)、発熱(38℃以下)など。

◆感染してから症状が出るまでに約24～48時間(平均36時間)かかる。

◆3日程度で回復するが、抵抗力の弱い子どもやお年寄りは、重い症状になることがある。

◆回復後も通常1週間から長くて1か月程度、腸から便の中にノロウイルスを排出することがある。

注意！ ノロウイルスに感染しても症状が出ずに、腸からノロウイルスを排出することがあります。

感染の原因

◆牡蠣などの二枚貝を生、あるいは十分に加熱しない状態で食べるとノロウイルスに感染することがある。[食中毒]

◆ノロウイルスに感染した人が手をよく洗わずに調理をすると、手や調理器具から食品にウイルスがうつり、この食品を食べた人が感染する。[食中毒]

◆感染した人の便や嘔吐物(はいたもの)を処理するときに感染する。[感染症]

◆汚染箇所(感染した人の便や嘔吐物があった場所)を十分に消毒しなかった場合、残ったウイルスが空気中に飛び、その粒子から感染する。[感染症]

ノロウイルス感染の予防方法

◆ノロウイルスは熱(高温)に弱いので、調理の際は、食品中心部まで十分に加熱する。
(中心部の温度を85℃にし、1分間持続させる。)

◆感染者の便からも感染するので、トイレに行った後は必ず、しっかりと手を洗う。
(トイレ個室内のドアや鍵部分などにウイルスや菌が付着しているため。)

◆トイレ内の手洗い場では、必ず手を洗う。もし洗わなかった場合、直後にさわったトイレ出入口のドアやその他の物にウイルスが付着して他の人が感染してしまうおそれがある。

◆調理する前や食事前はしっかりと手を洗う。

◆調理に使用した調理器具は、洗剤でよく洗い、熱湯で消毒する。(ときどき、塩素系漂白剤も使用すると効果的。

11 月の予定献立

- 「カラフトししゃも」や「カレイ」の内臓の中や「あさり」、「しらす干し」、「ちりめんじゃこ」、「わかめ」、「昆布」などの海産物全般に小さなエビやカニ、タコなどが混入している場合があります。
- カレイの唐揚げ、いわしカリカリフライ
  →まれに魚卵が含まれている場合があります。

月	火	水	木	金
2 日 キーマカレー 厚揚げサラダ みかん	3日 文化の日	4日 ごはん・おひたし マーボー豆腐 子持ちカラフトししゃものから揚げ	5日 たぬきうどん チーズポテト みかん	6日 ひじきごはん カレイのから揚げ ごまあえ
米・豚肉・玉ねぎ・にんじん・セロリ・しょうが・にんにく・大豆・レーズン・小麦粉・トマト /厚揚げ・しょうが・じゃがいもでん粉・小麦粉・キャベツ・きゅうり・にんじん・ごま油・ごま/みかん		米/ほうれん草・白菜・かつお節/豆腐・豚肉・しょうが・にんにく・にんじん・長ねぎ・干しいたけ・みそ・オイスターソース・ごま油・トウバンジャン・じゃが芋でん粉/子持ちカラフトししゃも・小麦粉・じゃがいもでん粉	ソフトめん・あさり・さくらえび・かたくちいわし・つと(かまぼこ(魚))・にんじん・春菊・ごぼう・切干大根・ひじき・小麦粉・卵・鶏肉・つと・小松菜・長ねぎ・たもぎたけ・干しいたけ/じゃがいも・チーズ・バター・牛乳 /みかん	胚芽米・大麦・ひじき・鶏肉・油揚げ・にんじん /カレイのから揚げ /小松菜・白菜・ごま
9 日 豚ミックス丼 みそ汁 みかん	10 日 黒コッペパン 白菜とミートボールのクリーム煮 チキンナゲット りんごシロップ漬け	11 日 カレーライス ハムコーンサラダ	12 日 五目うどん 大学いも パインシロップ漬け	13 日 チキンライス かぼちゃコロッケ フルーツミックス
米/豚肉・しょうが・小麦粉・じゃがいもでん粉・厚揚げ・にんじん・玉ねぎ・たけのこ・ピーマン・ごま /大根・油揚げ・みそ /みかん	パン/豚肉・白菜・魚すりみ・にんじん・小麦粉・バター・牛乳・豆乳・チーズ・鶏ガラ /チキンナゲット・トマト /りんご	ごはん・豚肉・じゃがいも・にんじん・玉ねぎ・セロリ・りんご・小麦粉・トマト /ハム・とうもろこし・キャベツ	ソフトめん・油揚げ・鶏肉・つと(かまぼこ(魚))・干しいたけ・長ねぎ・たもぎたけ・ほうれん草・にんじん /さつまいも・ごま /パイン	胚芽米・大麦・バター・鶏肉・玉ねぎ・にんじん・マッシュルーム・トマト/かぼちゃコロッケ/缶詰(みかんシロップ漬け・パインシロップ漬け・黄桃シロップ漬け・梨シロップ漬け・夏みかんシロップ漬け)
16 日 ごはん すき焼き 十勝大豆コロッケ のりとあさりの佃煮	17 日 豆パン ポトフ 白身魚フライ 柿	18 日 ごはん 和風そぼろ みそ汁 いわしのハンバーグ	19 日 塩ラーメン シナモンポテト りんご	20 日 焼豚風チャーハン 野菜春巻 黄桃シロップ漬け
米/豚肉・白菜・玉ねぎ・長ねぎ・焼きふ・豆腐・しらたき /十勝大豆コロッケ /のり・あさり	パン/ソーセージ・ベーコン・キャベツ・大根・にんじん・じゃがいも・鶏ガラ/白身魚フライ/柿	米/鶏肉・焼き豆腐・切干大根・干しいたけ・ごま・しょうが・ごぼう・にんじん・油揚げ・ひじき・みそ /じゃがいも・玉ねぎ・みそ /いわしのハンバーグ	ソフトラーメン・豚肉・しょうが・にんにく・メンマ・もやし・にんじん・玉ねぎ・白菜・長ねぎ・ほうれん草・塩わかめ・ごま油・ごま/さつまいも /りんご	胚芽米・大麦・豚肉・長ねぎ・しょうが・にんにく・にんじん・玉ねぎ・とうもろこし・干しいたけ・ごま油 /野菜春巻/黄桃
23 日 勤労感謝の日	24 日 揚げパン(ソフトフランス) 麦入り野菜スープ 中華サラダ	25 日 ごはん すまし汁 みそカツ からしあえ	26 日 パスタシーフードトマトソーススパゲティ ストローポテトサラダ ヨーグルト	27 日 栗ごはん さんまの竜田揚げ 酢の物
	パン・グラニュー糖・シナモン /ベーコン・にんじん・玉ねぎ・キャベツ・セロリ・大麦・鶏ガラ /春雨・きゅうり・もやし・ハム・ごま	米/大豆・豆腐・ほうれん草・しいたけ・じゃがいもでん粉 /豚肉・鶏卵・小麦粉・パン粉・みそ /小松菜・キャベツ・ちくわ	パスタ/エビ・イカ・あさり・玉ねぎ・小麦粉・トマト・しょうゆ・鶏ガラ/じゃがいも・キャベツ・きゅうり・とうもろこし・ハム・ごま /ヨーグルト	胚芽米・大麦・栗・油揚げ・にんじん・ぶなしめじ・干しいたけ /さんま・小麦粉・じゃがいもでん粉/わかめ・きゅうり・春雨
30 日 ごはん・ナムル 豆腐のオイスターソース煮 ひじき入りぎょうざ				
米/小松菜・ハム・もやし・トウバンジャン/豆腐・豚肉・ピーマン・長ねぎ・にんじん・たけのこ・しょうが・にんにく・オイスターソース・じゃが芋でん粉/ひじき入りぎょうざ				

- 調味料・砂糖・油・少量の食材などは記載しておりません。
  (／は献立の区切りです。)
- 揚げ油は毎回新しい油ではなく、複数回の使用となります。
- 食物アレルギー等でさらに詳しい食材表が必要な方はお知らせください。