

きゅうしょくだより



令和6年(2024年)11月29日
札幌市立琴似小学校

朝晩の冷え込みが厳しくなり、冬の訪れを感じる季節になりました。体調不良を訴える人も増えていきます。温かい飲み物や食事で体を内側から温め、冷えからくる不調を予防しましょう。

手洗いかぜ・インフルエンザ・ノロウイルス予防!

かぜやインフルエンザ、ノロウイルス等、さまざまな感染症が流行する季節になりました。これらの予防には手洗いがとても有効です。特に食事の前は、石けんでしっかり手を洗う習慣をつけましょう。

なぜ、予防になるの?



ウイルスは手を介して食べものについたり、手から口や鼻、目の粘膜に触れることで体内に侵入することが多いからです。

ウイルスをしっかり落とすためには?



水だけでなく石けんを使って、丁寧に手を洗いましょう。長さは「ハッピーバースデー」の歌が2回歌える20~30秒が目安です。洗った後は、清潔なハンカチやタオルでよくふき取りましょう。

いつ洗う?



食事の前はもちろん、外から家や教室に入る時、トイレの後もしっかり手を洗いましょう。

手指消毒用アルコールは、濡れている手に使用しても効果がありません。水気をよくふき取ってから使用しましょう。

人にうつさないように注意しよう!



咳やくしゃみが出る人は、ウイルスを含んだ飛沫をまき散らさないようにエチケットマスクをしましょう。

給食当番は毎日の健康状態に注意し、体調が悪い時は当番を代わってもらいましょう。

12月21日は冬至です

冬至は北半球では一年のうちで最も昼間が短い日です。日本では昔から冬至にかぼちゃを食べると健康に過ごせるといふ言い伝えがあります。昔は冬になると野菜が少なくなったため、保存がきくかぼちゃは冬のビタミン源として重宝されていました。

冬至にはこの他、ゆず湯に入る、小豆がゆを食べるなどの風習もあります。

給食では12月20日に、小豆とかぼちゃを煮て、白玉だんごも加えた『かぼちゃのいとこ煮』を作ります。



12月のこんだて

※牛乳200mlは毎日つきます。
※葉物野菜や果物は、産地の天候などの状況により、
やむを得ず一部変更することがございます。

感染症の流行に関係なく、
飛沫防止のために給食当番
はマスクが必要です。



アレルギー表示

◇→鶏卵・うずらの卵使用

☆→牛乳・乳製品使用

※しらす干しやわかめ等の海産物には、小さなかに、えび等が混入・
付着している場合がございます。また、ししゃもの内臓にも、ししゃも
が捕食したかにやえび等が混入している場合もございます。

月	火	水	木	金
2 ビビンバ ☆白花豆コロッケ ☆ヨーグルトあえ ・胚芽米 大麦 酒 醤油 豚ひき肉 焼き豆腐 メンマ 長ねぎ 生姜 にんにく 菜種油 砂糖 みりん こま油 トマト 人参 ほうれん草 もやし こま 長ねぎ 酢 一味唐辛子 ・白花豆コロッケ (冷) 菜種油 ・みかん缶 バイン缶 黄桃缶 洋梨缶 夏みかん缶 ヨーグルト	3 ごはん いもだんご汁 いわしかりかりフライ 納豆 ・鶏肉 酒 じゃがいも 片栗粉 塩 人参 大根 こま油 菜種油 長ねぎ 醤油 酒 削り節 昆布 ・いわしかりかりフライ (冷) 菜種油	4 ◇☆横割ハンズ ☆オニオンポタージュ ◇イカバーグ (照焼ソース) 小松菜とコーンのサラダ ・ベーコン じゃがいも 玉ねぎ パセリ 小麦粉 バター 菜種油 牛乳 豆乳 スキムミルク チーズ 塩 こしょう ワイン 鶏からスープ ・イカバーグ (冷) 菜種油 (照焼ソース: 醤油 砂糖 みりん 片栗粉) ・小松菜 ホールコーン こま 菜種油 砂糖 酢 醤油	5 チキンカレー 厚あげサラダ ・ごはん 鶏肉 ワイン 塩 こしょう カレー粉 じゃがいも 人参 玉ねぎ セロリ りんご 生姜 にんにく グリビース 菜種油 小麦粉 カレー粉 塩 かつお 中濃ソース ケチャップ 醤油 塩 お酢 鶏からスープ ・厚揚げ 生姜 醤油 酒 片栗粉 小麦粉 菜種油 キャベツ きゅうり 人参 砂糖 酢 こま油 こま	6 しょうゆラーメン きなこポテト みかん ・ソフトラーメン 豚肉 メンマ 生姜 にんにく 醤油 酒 みりん 菜種油 かまぼこ もやし 玉ねぎ 人参 長ねぎ ほうれん草 茎わかめ 塩 こしょう 鶏から 豚骨 昆布 煮干し ・フレンチポテト (冷) 菜種油 きなこ 砂糖 塩
9 ☆シーフードピラフ ◇高野豆腐のフライ りんご ・胚芽米 大麦 バター ワイン 塩 ベーコン えび あさり いかに 玉ねぎ 人参 マッシュルーム パセリ 菜種油 こしょう ・高野豆腐 醤油 砂糖 酒 みりん カレー粉 塩 小麦粉 すりこま 卵 バン粉 こま 菜種油	10 ごはん 豆腐のトロトロ煮 ししゃものピリカラあげ べにまどんな(柑橘類) ・豆腐 鶏ひき肉 小松菜 長ねぎ 人参 生姜 にんにく 菜種油 醤油 油 砂糖 酒 塩 こしょう 片栗粉 鶏からスープ ・カラフトししゃも (持ちず) 酒 小麦粉 片栗粉 菜種油 醤油 砂糖 トウモロコシ	11 ◇☆角食 ワンタンスープ(しょうゆ) ◇たこ焼き風天ぷら ☆きなことクリーム ・ワンタン 豚肉 酒 人参 ほうれん草 もやし メンマ 長ねぎ 生姜 にんにく 菜種油 醤油 塩 こしょう 鶏から 豚骨 昆布 煮干し 玉ねぎ ・豆腐入りかまぼこ 小麦粉 卵 菜種油 ケチャップ かつお 青のり ・豆乳 きなこと 砂糖 トウモロコシ 塩 バター	12 豚丼 みそ汁 からしあえ ・ご飯 豚肉 酒 こしょう 小麦粉 片栗粉 菜種油 醤油 みりん 砂糖 生姜 クリンビース ・キャベツ 油揚げ みそ 削り節 昆布 ・焼きちくわ ほうれん草 もやし 醤油 砂糖 からし	13 カレーラーメン ごまポテト パイン缶詰 ・ソフトラーメン 豚肉 酒 生姜 にんにく 菜種油 メンマ もやし 白菜 人参 玉ねぎ ほうれん草 長ねぎ 乾わかめ 小麦粉 カレー粉 カレーパウダー 醤油 かつお みそ 塩 こしょう トマトジュース りんご 鶏から 豚骨 煮干し 昆布 みりん 削り節 昆布 ・フレンチポテト (冷) 菜種油 すりこま 砂糖 塩
16 わかめごはん みそ汁 レバー入りメンチカツ ・胚芽米 大麦 酒 炊き込みわかめ こま ・厚揚げ 小松菜 みそ 削り節 昆布 ・レバー入りメンチカツ (冷) 菜種油	17 ごはん 肉じゃが あげえびシュウマイ おひたし ・鶏肉 大豆水煮 じゃがいも 玉ねぎ しらす 人参 切り干し大根 さやいんげん 干し椎茸 生姜 菜種油 醤油 砂糖 酒 みりん ・えびシュウマイ (冷) 菜種油 ・小松菜 もやし 糸かつお 醤油	18 ◇☆コッペパン ☆チキンクリーム煮 日本海産ほっけフライ コールスローサラダ ・鶏肉 ワイン マカエ 人参 玉ねぎ マッシュルーム パセリ 菜種油 小麦粉 バター 牛乳 豆乳 チーズ スキムミルク 塩 こしょう 鶏からスープ ・日本海産ほっけフライ (冷) 菜種油 ・キャベツ 人参 ホールコーン 酢 菜種油 砂糖 塩 こしょう からし	19 根菜のスープカレー フルーツカクテル ・ご飯 豚肉 ワイン にんにく 塩 こしょう オリーブ油 じゃがいも こま油 菜種油 人参 大根 玉ねぎ セロリ りんご 生姜 トマト缶 醤油 カレー粉 かつお 鶏から 煮干し 昆布 ・みかん缶 バイン缶 黄桃缶 洋梨缶 夏みかん缶 りんごジュース 砂糖 ワイン	20 肉うどん かぼちゃのいとこ煮 みかん ・ソフトめん 豚肉 醤油 砂糖 酒 油揚げ 人参 ほうれん草 長ねぎ 干し椎茸 たもぎき みりん 酢 一味唐辛子 昆布 削り節 ・かぼちゃ 小豆 砂糖 塩 白玉もち
23 ゆであげシーフード トマトソース フレンチポテト ・スパゲティ オリーブ油 菜種油 パセリ ベーコン えび いかに あさり 白ワイン 玉ねぎ 人参 マッシュルーム セロリ にんにく 小麦粉 カレー粉 ケチャップ トマトジュース トマト缶詰 醤油 かつお 中濃ソース 塩 こしょう オレガノ 赤ワイン 鶏から スープ ・フレンチポテト (冷) 菜種油 塩 こしょう	24 ごはん さつま汁 ◇いわしごまフライ いそあえ ・豚肉 酒 さつまいも 豆腐 こんにゃく 人参 大根 こま油 長ねぎ 菜種油 みそ 削り節 昆布 ・いわし 醤油 酒 生姜 小麦粉 卵 こま バン粉 菜種油 ・小松菜 白菜 のり 醤油	25 ◇☆ロールパン イタリアンスープ ☆フライドチキン いちごのデザート ・ベーコン じゃがいも 玉ねぎ 人参 ホールコーン パセリ 小麦粉 マカエ 醤油 塩 こしょう ワイン 鶏から スープ 鶏から ・鶏肉 塩 こしょう パプリカ ナツメグ にんにく 牛乳 ワイン 小麦粉 片栗粉 菜種油 ・いちごのデザート (冷)	みかんのおいしい季節です みかんは12月に一番多く出回ります。ビタミンCが豊富で、皮膚や粘膜の健康を維持するほか、抗酸化作用があります。また、果肉の袋には、便秘改善の作用がある「ペクチン」が含まれています。袋や白い筋に含まれている「ヘスペリジン」には、血流を良くする働きがあります。 みかんを買ったら、乾燥に注意して冷暗所で保存しましょう。ビニール袋やラップに小分けして、冷蔵庫の野菜室で保存してもいいです。この時、ヘタを下にして並べるのが長持ちさせるポイントです！	