

12月

給食だより



令和7年11月28日 札幌市立元町中学校
札幌市立丘珠中学校

今年も残すところ、あと1か月になりました。これからは本格的な冬の訪れで寒さが一段と厳しくなります。規則正しい生活と栄養バランスのとれた食事で、風邪に負けない体づくりをしていきましょう。



冬に多い食中毒「ノロウイルス」

食中毒は暑い夏だけではありません。毎年11月から3月にかけて冬場に流行する「ノロウイルス」による感染性胃腸炎も食中毒の一つです。特徴をよく知つて、しっかり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体内に侵入すると胃腸炎を発症します。
- ◆ **熱に強い** 食品の中心部が85~90度で90秒以上の加熱により死滅します。湯通し程度では死滅しません。
- ◆ **人の腸内で増殖する** 食品中では増殖しません。まずは、食品にウイルスをつけない工夫をしましょう。
- ◆ **元気になってもウイルスが残る** 1週間から1か月は便の中にウイルスが残ることもあります。元気になっても注意が必要です。

ノロウイルス予防の4原則

- ① 「持ち込まない」調理する人の健康状態を確認！嘔吐・下痢の症状があれば調理に関われません。
- ② 「拡げない」 調理器具等の洗浄・消毒はしっかり行いましょう！
- ③ 「やっつける」 食品は十分に加熱しましょう！
- ④ 「つけない」 手洗いは石けんを使って丁寧に行いましょう！



今月の給食より『高野豆腐のフライ』

材料（4人分）

高野豆腐…4枚	小麦粉…大さじ2強
しょうゆ…大さじ1、1/2	白すりごま…大さじ1
砂糖…大さじ1、小さじ1	卵…25g(1/2個)
酒…大さじ1/2	パン粉…1カップ
A みりん…大さじ1/2	白いりごま…大さじ1
カレー粉…小さじ1/2	揚げ油…適量
食塩…少々	
水…240mL	

カレー粉で食べやすい味付けにしています♪

作り方

- ① 高野豆腐は水で戻して半分に切る。
- ② 鍋にAを入れてひと煮立ちさせ、高野豆腐を煮含める。味がしみたらザルに広げて冷まし、軽く水気をきる(※)。
- ③ ②に小麦粉と白すりごまを混ぜたものをまぶし、卵を絡ませる。その後、パン粉と白いりごまを混ぜ合わせたものを全体にしっかりとつける。
- ④ ③を油でカリッと揚げる。



※高野豆腐の汁を切りすぎると、せっかくの下味が抜けてしまいます。揚げた時に油がはねない程度に汁をきるようにするとおいしく出来上がります。

12月の予定献立

★牛乳は毎日200mlつきます。

★果物は収穫状況によって変更になることがあります。

月	火	水	木	金
1日 豆腐入り カレーピラフ たらフライ フルーツサワー	2日 豚ミックス丼 味噌汁 柿	3日 黒角食 ポーク クリームシチュー チキンナゲット もやしのごまサラダ	4日 ごはん 肉じゃが 揚げえびシュウマイ おかかぶりかけ	5日 味噌バター コーンラーメン きなこポテト みかん
胚芽精米・大麦・バター・白ワイン・食塩・かー粉・ペー・コン・焼き豆腐・醤油・人参・玉ねぎ・マッシュルーム・グリーンピース・たらフライ・葉菜油・みかん缶・ハイソウ・黄桃缶・なし缶・夏みかん缶・ヨーグルト・上白糖	白飯・豚肉・酒・醤油・生姜・片栗粉・小麦粉・葉菜油・厚揚げ・玉ねぎ・たけのこ・人参・ヒーマン・きび砂糖・みりん・白ごま・白菜・油揚げ・白味噌・赤味噌・むろあじ・昆布・柿	黒角食・豚肉・白ワイン・じゃがいも・玉ねぎ・玉ねぎ・人参・ハセリ・小麦粉・バター・サラダ油・牛乳・豆乳・シレットチーズ・スキムミルク・牛乳・豆乳・食塩・白こしとう・生姜・醤油・赤味噌・黒砂糖・きび砂糖・みりん・昆布・えび・シュウマイ・葉菜油・しらす干し・酒・醤油・食塩・糸かつお・きび砂糖・きび砂糖・白すりごま	白飯・豚肉・酒・じゃがいも・玉ねぎ・じらたき・人参・切り干し大根・さやいんげん・たもぎたけ・干しいたけ・生姜・醤油・赤味噌・黒砂糖・きび砂糖・みりん・昆布・えび・シュウマイ・葉菜油・しらす干し・酒・醤油・食塩・糸かつお・きび砂糖・きび砂糖・白ごま	ソフトラーメン・豚ひき肉・玉ねぎ・人参・生姜・にんにく・白ごま・赤味噌・白味噌・醤油・酒・みりん・ごま油・豆板醤・豚肉・白ねぎ・マッシュルーム・ほうれん草・長ねぎ・バター・ホールコーン・鳥がら・豚骨・煮干し・昆布・じらす干し・酒・醤油・食塩・糸かつお・きび砂糖・きな粉・きび砂糖・食塩・みかん
8日 五目ごはん 味噌汁 高野豆腐のフライ	9日 ごはん 豆腐のトロトロ煮 ぎょうざ ごま和え	10日 横割パンズパン キャロットポタージュ ハンバーグ スライスチーズ 黄桃缶	11日 味噌かつ丼 けんちん汁 りんご	12日 パスタシーフード トマトソース コールスローサラダ ヨーグルト
胚芽精米・大麦・酒・食塩・昆布・鶏肉・油揚げ・じらたき・人参・ごぼう・たけのこ・ひじき・干しいたけ・グリーンピース・醤油・きび砂糖・みりん・じらす干し・生姜・葉菜油・ほうれん草・もやし・白味噌・赤味噌・むろあじ・昆布・凍り豆腐・醤油・きび砂糖・酒・みりん・かー粉・食塩・小麦粉・白すりごま・卵・パン粉・白いりごま・葉菜油	白飯・豆腐・鶏ひき肉・小松菜・長ねぎ・人参・生姜・ににく・醤油・きび砂糖・酒・食塩・黒こしとう・片栗粉・鶏がらスープ/Fe・ちゃんぎょううさ・葉菜油・ほうれん草・もやし・白すりごま・醤油・きび砂糖	横割パンズパン・ペー・コン・玉ねぎ・人参・じらす干し・小麦粉・バター・サラダ油・シレットチーズ・スキムミルク・牛乳・豆乳・食塩・白こしとう・白ワイン・鶏がらスープ/ハンバーグ・チキン・ウスター・ソース・きび砂糖・赤ワイン・からし/スライスチーズ・黄桃缶	白飯・豚ひき肉・酒・黒こしとう・小麦粉・卵・パン粉・葉菜油・赤味噌・きび砂糖・醤油・みりん・ごま油・白ごま・鶏肉・酒・豆腐・つきこんにやく・人参・大根・ごぼう・長ねぎ・醤油・食塩・むろあじ・昆布・宗田かつお/りんご	ソフトパスタ・ペー・コン・えび・いか・白ワイン・あさり・玉ねぎ・人参・マッシュルーム・セリ・小麦粉・かー粉・オーブン・ケチャップ・トマトピューレ・トマト缶・ウスター・ソース・中濃ソース・醤油・食塩・黒こしとう・オレガノ・赤ワイン・鶏がらスープ/キヤベ・人参・ホールコーン・酢・上白糖・食塩・白こしとう・からし/ヨーグルト
15日 チキン ワインナーライス カレーコロッケ 小松菜と コーンのサラダ	16日 和風そぼろごはん 味噌汁 しょうが和え	17日 ツイストパン コーンクリームスープ フライドチキン アップルゼリー	18日 ごはん 豆腐の中華煮 ししゃものから揚げ おひたし	19日 肉うどん 冬至かぼちゃ 紅まどんな
胚芽精米・大麦・大麦・バター・トマト・ソース・白ワイン・食塩・チキンウインナー・玉ねぎ・人参・マッシュルーム・グリーンピース・セリ・小麦粉・かー粉・オーブン・コロッケ・葉菜油・ハム・小松菜・ホールコーン・白ごま・きび砂糖・酢・醤油・黒こしとう	白飯・鶏ひき肉・焼き豆腐・切り干し大根・干しいたけ・白ごま・生姜・ごぼう・人参・赤味噌・醤油・みりん・きび砂糖・油揚げ・ひじき・一味唐辛子・じらす干し・生姜・葉菜油・白ごま・きび砂糖・酢・醤油・黒こしとう・昆布・焼きちくわ・小松菜・白菜・生姜・醤油・みりん	ツイストパン・ホールコーン・クリームコーン・ペー・コン・玉ねぎ・人参・ハセリ・小麦粉・バター・サラダ油・牛乳・豆乳・スキムミルク・シレットチーズ・白ワイン・食塩・白こしとう・鶏がらスープ・鶏肉・食塩・黒こしとう・バブリカ・ナツメ・ににく・牛乳・白ワイン・小麦粉・片栗粉・葉菜油・醤油・きび砂糖・みりん・酢・小松菜・白菜・白白糖・粉寒天	白飯・豆腐・豚肉・えび・人参・玉ねぎ・じらす干し・たもぎたけ・干しいたけ・黒きくらげ・生姜・ににく・醤油・きび砂糖・酒・食塩・ごま油・片栗粉・カラット・ししゃも・酒・小麦粉・葉菜油・醤油・きび砂糖・みりん・酢・小松菜・白菜・糸かつお・醤油	ソフトめん・豚肉・油揚げ・つど・人参・ほうれん草・長ねぎ・干しいたけ・たもぎたけ・醤油・きび砂糖・酒・みりん・酢・一味唐辛子・むろあじ・昆布・かぼちゃ・紅まどんな
22日 わかめごはん さつま汁 ほっけの オートミールフライ	23日 根菜のスープカレー あさりのサラダ	24日 ロールパン ミートパスタグラタン ごぼうチップサラダ パイン缶	25日 2学期終業式	
胚芽精米・大麦・酒・炊き込みわかめ・白ごま・豚肉・さつまいも・豆腐・こんにゃく・人参・大根・ごぼう・長ねぎ・生姜・赤味噌・白味噌・酒・一味唐辛子・むろあじ・宗田かつお・昆布・ほっけの・酒・食塩・黒こしとう・小麦粉・卵・オートミール・パン粉・葉菜油	白飯・豚肉・じらす干し・生姜・葉菜油・人参・大根・玉ねぎ・セリ・りんご・生姜・ににく・トマト缶・醤油・食塩・黒こしとう・かー粉・チリハウナー・オールスパイス・赤ワイン・鳥がら・煮干し・昆布・アサリ・生姜・醤油・きび砂糖・酒・みりん・きゅうり・キャベツ・人参・酢・からし・ごま油・白ごま	ロールパン・マカロニ・豚ひき肉・生姜・ににく・玉ねぎ・人参・マッシュルーム・セリ・小麦粉・バター・サラダ油・ケチャップ・シレットチーズ・トマト缶・ウスター・ソース・中濃ソース・醤油・食塩・黒こしとう・ツツメグ・赤ワイン・鶏がらスープ・ミックスチーズ・粉チーズ・パン粉・ハセリ・ハム・キャベツ・きゅうり・ホールコーン・ごぼう・葉菜油・酢・きび砂糖・醤油・黒こしとう・白ごま・パイン缶	冬至は1年で最も昼が短く、夜が長い日です。日本では冬至にゆず湯に入り、かぼちゃを食べて無病息災を願う風習があります。給食では一足早く、19日にかぼちゃと白玉もちにつぶあんをかけた「冬至かぼちゃ」が登場します。	
旬の果物「紅まどんな」			12月22日は冬至です	
旬の時期が1か月と短い期間でしか収穫されない高級な柑橘です。給食では愛媛県産が提供されます。 ゼリーのようなやわらかい果肉で、甘味が強く、さわやかな香りが特徴です。給食で、年に1度の果物を味わって食べましょう！				