

給食だより 12月

令和元年（2019年）11月29日
札幌市立手稲東中学校
給食だよりNo.8

冬季には、ノロウイルスによる食中毒が多く発生します。ノロウイルスは感染力が非常に強いため、患者数が多くなるのが特徴の感染症です。学校での予防はもちろん、ご家庭でも感染には十分ご注意ください。

ノロウイルスとは？

ノロウイルスは、非常に感染力の強いウイルスです。10～100個程度のウイルスが体内に入っただけで感染することもあり、インフルエンザウイルスの**1000倍**の感染力があると言われています。感染すると1～2日の潜伏期間を経て、発熱や嘔吐・下痢などの症状がおこります。

主な感染経路

- ①ノロウイルスに汚染された牡蠣などの貝類を十分に加熱しないで食べた場合。
- ②ノロウイルスに感染した人が、十分に手を洗わずに調理して食品が汚染され、その食品を食べた場合。
- ③ノロウイルスを含む便や嘔吐物を処理した後、手についたウイルスが口から取り込まれた場合。（乾燥したウイルスが空気中に舞い、それを吸って感染することもあります。）

感染者の便 1gには、**1億～1兆個ものウイルス**が含まれています。

最大の予防は手洗い

ノロウイルスは、他のウイルスと異なり、アルコール溶液では除菌することができません。しっかりと手洗いで洗い流しましょう。

ポイントは、「次の行動との合間」に手を洗うことです。

- ☑帰宅時やトイレの後
- ☑調理や食事の前
- ☑つり革やドアノブに触れた時

人が多く集まる場所や共有して使うものなど、身近なところにウイルスがいます。石けんを使った手洗いで感染を防ぎましょう。

～予防のために～



換気はこまめに

感染力の強いウイルスは、空気中にとどまりやすい傾向があります。

乾燥する冬場は特に危険です。こまめに空気の入替えをするように心がけましょう。

食材はよく加熱しましょう

中心部までよく加熱しましょう。さっと火を通すだけではウイルスは死にません。**85～90℃で90秒以上**の加熱が必要です。牡蠣などの二枚貝は特によく加熱しましょう。



塩素系漂白剤を活用しましょう！

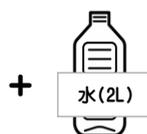
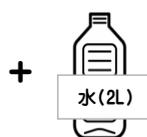
ノロウイルスの消毒には、**塩素系漂白剤**が有効です。嘔吐物等の処理の他に、調理器具やふきんの消毒にも活用できます。

台所用塩素系漂白剤



ペットボトルキャップ
2杯分(10ml)

計量カップ 1/4 (50ml)



- * 調理器具の消毒
- * テーブルの水拭き
- * キッチンふきんの消毒

- * 嘔吐物の処理
- * 排便後の便座の消毒
- * 床の消毒・清掃

12月の予定献立

| 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 白飯 すき焼き 揚げポークシュウマイ のりとあさりの佃煮 | ゆであげミートソース スパゲティ コールスローサラダ ヨーグルト | 五目ごはん 豚肉のカレーフライ からし和え | 白飯 豆腐の中華煮 かれのい唐揚げ (天つゆ) 切り干し大根の ナムル | 背割りコッペ ポテトグラタン チリドック もやしのごまサラダ |
| 精白米/豚肉 豆腐 しらたき 玉ねぎ 白菜 長ねぎ たもぎだけ 焼きふ しゅんぎく 干しいたけ/豚肉 玉ねぎ 小麦粉 油/あさり しょうが のり ひじき | スパゲティ パセリ 豚肉 玉ねぎ 人参 大豆水煮 マッシュルーム セロリ しょうが にんにく 小麦粉/キャベツ 人参 ホールコーン/ヨーグルト | 胚芽米 大麦 鶏肉 油揚げ しらたき 人参 ごぼう たけのこ ひじき 干しいたけ グリンピース/豚肉 小麦粉 卵 パン粉 オートミール/ちくわ 小松菜 もやし | 精白米 えび 豚肉 人参 玉ねぎ だけのこと たもぎだけ 干しいたけ きくらげ しょうが にんにく 片栗粉/かれのい 片栗粉 油/切り干し大根 ほうれん草 人参 ハム 白ごま | コッペパン/ベーコン 玉ねぎ じゃがいも 人参 小麦粉 バター チーズ スキムミルク 牛乳 豆乳 パン粉 粉チーズ パセリ/豚肉 玉ねぎ/小松菜 もやし 人参 白ごま |
| 9 | 10 | 11 | 12 | 13 |
| 白飯 肉じゃが ししゃもの ピリカラ揚げ おひたし | 五目うどん さつまいもグラッセ パイン缶 | シーフードカレー ピラフ かぼちゃコロッケ ヨーグルト和え | 豚ミックス丼 味噌汁 りんご | 横割りパンズ 中華コーンスープ ハンバーグ (照り焼きマヨネーズ) ストローポテトサラダ |
| 精白米/豚肉 じゃがいも 玉ねぎ しらたき 人参 切り干し大根 さやいんげん たもぎだけ 干しいたけ しょうが 赤みそ/カラフトししゃも 片栗粉 小麦粉 油/小松菜 白菜 かつお | ソフトめん 鶏肉 油揚げ つと 人参 ほうれん草 ごぼう 長ねぎ 干しいたけ たもぎだけ/さつまいも バター 牛乳/パイン缶 | 胚芽米 大麦 バター ベーコン えび あさり いか 人参 玉ねぎ マッシュルーム グリンピース/かぼちゃ パン粉 マッシュポテト 油/みかん缶 パイン缶 黄桃缶 なし缶 ヨーグルト | 精白米 豚肉 しょうが 片栗粉 小麦粉 油 厚揚げ 玉ねぎ 人参 たけのこと ビーマン 白ごま/高野豆腐 小松菜 白みそ 赤みそ/りんご | 横割りパンズ/クリームコーン 卵 豆腐 たもぎだけ 干しいたけ きくらげ はるさめ ほうれん草 片栗粉/鶏肉 豚肉 玉ねぎ しょうが ラード 片栗粉 米粉 マヨネーズ/ハム キャベツ きゅうり ホールコーン じゃがいも 白ごま |
| 16 | 17 | 18 | 19 | 20 |
| 白飯 酢豚 ひじき入りぎょうざ おかかふりかけ | たぬきうどん 冬至かぼちゃ みかん | わかめごはん さつまい サケフライ | 白飯 厚揚げのカレーソース いかフライ 磯和え | 角食 コーンシチュー 白身魚のハーブ焼き チョコクリーム |
| 精白米/豚肉 しょうが 片栗粉 油 うずらの卵 玉ねぎ 人参 たけのこと 干しいたけ ビーマン 片栗粉/豚肉 キャベツ ひじき ラード 鶏肉 片栗粉 長ねぎ しょうが 干しいたけ/しらす干し かつお 白ごま | ソフトめん あさり さくらえび いわし 煮干し 人参 しゅんぎく ごぼう 切り干し大根 ひじき 小麦粉 油 鶏肉 ほうれん草 つと 長ねぎ たもぎだけ 干しいたけ/かぼちゃ 白玉 あんこ/みかん | 胚芽米 大麦 たきごみわかめ 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 しょうが 赤みそ 白みそ/鮭 パン粉 小麦粉 | 精白米/厚揚げ 豚ひき肉 人参 玉ねぎ さやいんげん しょうが にんにく 小麦粉/いか パン粉 小麦粉 片栗粉 油/小松菜 もやし のり | 角食/ホールコーン クリームコーン ベーコン たまねぎ 人参 じゃがいも パセリ 小麦粉 バター スキムミルク チーズ 牛乳 豆乳/たらにんにく パン粉 粉チーズ パセリ パジル/豆乳 チョコレート コーン スターチ |
| 23 | 24 | 25 | *牛乳は毎日200cc つきます。 *果物は市場の状況によって変更する場合があります。 *海産物全体に小さなえび・かに・貝類が混入している可能性があります。 | |
| ハヤシライス あさりのカリッと サラダ みかん(紅まどんな) | 味噌ラーメン きなこポテト 黄桃缶 | ほうれん草ピラフ フライドチキン ココロサラダ | | |
| 精白米 豚肉 玉ねぎ 人参 たけのこと セロリ しょうが にんにく マッシュルーム グリンピース 小麦粉 トマト缶/あさり しょうが 小麦粉 片栗粉 油 きゅうり キャベツ 人参 白ごま/みかん(紅まどんな) | ソフトラーメン 豚ひき肉 玉ねぎ 人参 しょうが にんにく 白ごま 赤みそ 白みそ 豚肉 しょうが もやし 玉ねぎ メンマ 人参 ほうれん草 長ねぎ くわわかめ/じゃがいも 油/黄桃缶 | 胚芽米 大麦 バター ベーコン 人参 玉ねぎ にんにく ホールコーン ほうれん草/鶏肉 にんにく 牛乳 小麦粉 片栗粉 油/ハム 高野豆腐 人参 きゅうり ホールコーン 白ごま |  | |