

令和7年度 12月 予定献立表

鷹巣南部学校給食センター

1日 (月)	2日 (火)	3日 (水)	4日 (木)	5日 (金)
<ul style="list-style-type: none"> ごはん さんまおろし煮 にらともやしの炒め物 どさんこ汁 	<ul style="list-style-type: none"> ごはん ハンバーグ 和風玉ねぎソース 野菜のカレー風味ソテー ほうれん草のスープ 	<ul style="list-style-type: none"> 桃豚のハヤシライス コーンソテー みかん 	<ul style="list-style-type: none"> ごはん 鮭の生煮しょう油漬け じゃがいものそぼろ煮 小松菜と豆腐のみそ汁 ふりかけ 	<ul style="list-style-type: none"> わかめ入り塩ラーメン ひき肉やさい炒め ミニきなこ揚げパン
小 644 26.4 中 751 30.3	小 619 22.2 中 743 26.2	小 674 19.8 中 791 22.6	小 615 32.2 中 724 37.6	小 673 26.5 中 755 29.6
8日 (月)	9日 (火)	10日 (水)	11日 (木)	12日 (金)
<ul style="list-style-type: none"> ごはん 鶏肉のヤンニョムソース焼き こんにゃくのチャブチェ 根菜と大麦のスープ 	<ul style="list-style-type: none"> 【かみかみ献立】 ごはん さばのゆず塩こうじ焼き 五目豆 鶏団子とキャベツのみそ汁 ミニ国産レモンゼリー 	<ul style="list-style-type: none"> チキンカレー 温野菜サラダ パウンドドレッシング(和風) さきさきチーズ 	<ul style="list-style-type: none"> ごはん 味付き納豆 豚キムチ炒め 豆乳とり汁 安納いもの焼きいも 	<ul style="list-style-type: none"> 背割りコッペパン 県産トンカツ 切干大根の焼きそば風 白菜とほうれん草のシチュー
小 598 26.9 中 750 29.3	小 643 31.3 中 741 34.6	小 719 27.5 中 833 30.8	小 671 24.6 中 773 27.9	小 696 31.6 中 814 35.6
15日 (月)	16日 (火)	17日 (水)	18日 (木)	19日 (金)
<ul style="list-style-type: none"> ごはん イカの竜田揚げ 炒めナムル 麻婆豆腐 	<ul style="list-style-type: none"> ごはん 鶏肉のアップルソース焼き ひじきと大豆の煮物 じゃがいもと白菜のみそ汁 	<ul style="list-style-type: none"> キムタク丼 わかめと豆腐のみそ汁 かぼちゃムース 	<ul style="list-style-type: none"> ごはん たらのみそマヨ焼き 北秋田市産ふきの煮物 せんべい汁 	<ul style="list-style-type: none"> 【食育の日】 鶏がらしょう油ラーメン 秋田しらかみにんにくの野菜炒め きんとんパイ
小 679 29.6 中 780 32.6	小 610 30.8 中 743 32.0	小 678 23.8 中 778 27.4	小 640 29.8 中 743 33.1	小 730 25.7 中 815 28.9
22日 (月)	23日 (火)	24日 (水)	25日 (木)	<div>今月の北秋田市産</div> <ul style="list-style-type: none"> ◎ 米 ◎ しらかみにんにく ◎ ねぎ ◎ だいこん ◎ 大豆 ◎ しいたけ ◎ ぜんまい ◎ ふき
<ul style="list-style-type: none"> 【冬至献立】 ごはん あじフライ かぼちゃのそぼろあんかけ 冬至の幸運みそ汁 ゆずゼリー 	<ul style="list-style-type: none"> ごはん 青じそ鶏つくね 切干大根の煮物 塩ちゃんこ汁 	<ul style="list-style-type: none"> ごはん ショウロンボウ(小①中②) 回鍋肉 もずくの中華スープ 韓国のり 	<ul style="list-style-type: none"> 【クリスマス献立】 スパイスキーマカレー ブロッコリーのサラダ パウンドドレッシング(コーンクリーム) クリスマスチョコケーキ 	
小 736 28.5 中 837 31.5	小 638 31.2 中 741 34.6	小 650 24.0 中 742 26.6	小 722 23.1 中 843 26.6	

※材料の都合により、献立や食材の産地が変更になる場合があります。ご了承ください。

※ひとり当たりにつく個数を①②で表しています。

冬に多い食中毒 ノロウイルス

感染すると、どうなるの？

感染してから症状が出るまでは24～48時間。ヒトの腸管で増殖し、嘔吐、下痢、腹痛、微熱(37℃台)などを起こします。多くの場合は軽症で、感染しても症状が出ない場合もあります。健康な人は1～2日程度で回復しますが、子どもやお年寄りでは重症化することがあるので、注意が必要です。

感染したら、どうすればよいの？

今のところ、ノロウイルスに対するワクチンや抗ウイルス剤はありません。脱水症状を起こさないよう、経口補水液などで水分補給をしっかりと行うことが大切です。市販の下痢止め薬は回復を遅らせることがあるので、使用しないほうがよいでしょう。

ホームページで学校給食を紹介中！

ノロウイルス食中毒予防の4原則

- 「持ち込まない」
 - 感染しないよう、日ごろから手洗いや健康管理を心がける。
 - 下痢や嘔吐などの症状がある場合は、調理をしない。
- 「広げない」
 - トイレは定期的に清掃・消毒する。
 - 嘔吐物などは塩素消毒液を用いて適切に処理する。
- 「やっつける」
 - 加熱が必要な食品は、中心部までしっかりと加熱する。
 - 器具類は洗剤などで十分に洗浄し、85℃以上の熱湯に1分以上つけると、塩素消毒液に浸して消毒する。
- 「付けない」
 - 調理や食事の前には、せっけんを使い、洗い残しのないように1分に洗う。
 - 手を洗う時は指輪や腕時計などを外しておく。
 - 2度洗いが効果的。

85～90℃、90秒以上

ノロウイルスを死滅させるには、中心温度85～90℃、90秒以上が目安。