献立のお知らせ

令和３年12月（小学校）

献立のねらい
冬の味を楽しもう

弘前市西部学校給食センター（TEL 34−1006）

にち ようび	スプーン	こんだて	熱や力になる食品 主に炭水化物、脂肪	血や肉・骨になる食品 主にたんぱく質、カルシウム	体の調子を整える食品 主にビタミン類（A・C）
1（水）		しゅうまい（２こ） マーボーどうふ わかめスープ	ごはん ごまあぶら	牛乳、しゅうまい とうふ、ぶた肉 わかめ、なると	たけのこ、ねぎ、しいたけ にんじん、だいこん えのきたけ
2（木）		カレーうどん かぼちゃコロッケ だいこんのあえもの	うどん じゃがいも こめあぶら	牛乳 ぶた肉、あぶらあげ とり肉	たまねぎ、にんじん、ほうれんそう ねぎ、しいたけ、かぼちゃ、だいこん きゅうり、とうもろこし
3（金）		とり肉てりやき やさいとツナのごまずあえ みそけんちん汁	ごはん ごま、ごまあぶら こんにゃく、さといも	牛乳 とり肉、ツナ とうふ、あぶらあげ	もやし、きゅうり にんじん、しいたけ ねぎ
6（月）	○	チキンカレー ふくじんづけ りんご	ごはん じゃがいも オリーブあぶら	牛乳 とり肉	にんじん、たまねぎ ふくじんづけ りんご
7（火）		赤うおさいきょうやき メンマのいためもの とん汁	ごはん こんにゃく サラダあぶら	牛乳 赤うお、あぶらあげ ぶた肉、こうやどうふ	メンマ、にんじん ごぼう、キャベツ ねぎ
8（水）		ごもくたまごやき ぶた肉とだいこんのにもの はくさいのとろみ汁	ごはん こんにゃく サラダあぶら	牛乳 たまご、ぶた肉 ひじき、あつあげ	ほうれんそう、にんじん、ねぎ たけのこ、だいこん、えだまめ はくさい、もやし、しめじ
9（木）		まぐろカツ もやしののりあえ せんべい汁	ごはん こめあぶら せんべい	牛乳 まぐろ、のり とり肉	もやし、こまつな、キャベツ にんじん、しめじ、ごぼう きりぼしだいこん
10（金）		さけしおやき くろまめ にしめ	ごはん じゃがいも こんにゃく	牛乳 さけ、くろまめ、こうやどうふ あぶらあげ、こんぶ	ごぼう、にんじん ふき しいたけ
13（月）		さんまおかかに きんぴらごぼう とりだんごのみそ汁	ごはん こんにゃく サラダあぶら	牛乳、さんま かつおぶし、ぶた肉、くきわかめ とうふ入りとりだんご	ごぼう、にんじん たまねぎ ねぎ
14（火）		りんごジュース しのだに キャベツのゆずあえ たら汁	ごはん	あぶらあげ とり肉、たら たらすりみだんご、とうふ	キャベツ、きゅうり、にんじん たまねぎ、ごぼう、だいこん ねぎ、りんごジュース
15（水）		肉だんご（２こ） はっぽうさい ちゅうかスープ	ごはん ごまあぶら	牛乳 肉だんご、ぶた肉、なると くきわかめ、とうふ	にんじん、たけのこ、たまねぎ はくさい、チンゲンサイ、きくらげ もやし、ねぎ
16（木）		はるまき こまつなのあえもの わかめスープ	ごはん こめあぶら	牛乳、はるまき やきぶた なると	にんじん、だいこん えのきたけ、こまつな はくさい
17（金）	○	ポークカレー ふくじんづけ フルーツあんにん	ごはん じゃがいも、オリーブあぶら ゼリー	牛乳 ぶた肉	たまねぎ、にんじん、ふくじんづけ パイナップルかんづめ おうとうかんづめ、りんごシロップづけ
20（月）		つくね こうやどうふのごもくに もやしのみそ汁	ごはん こんにゃく サラダあぶら	牛乳 つくね、こうやどうふ とり肉、くきわかめ	だいこん、にんじん、えだまめ しいたけ、もやし、えのきたけ こまつな、ねぎ
21（火）	○	こめこパン オムレツ キャベツサラダ さつまいものシチュー りんご	こめこパン さつまいも オリーブあぶら	牛乳 たまご ぶた肉、とう乳	キャベツ、きゅうり とうもろこし、にんじん たまねぎ、パセリ、りんご
22（水）		キャロットピラフ ハンバーグ ブロッコリーソテー コンソメスープ クリスマスケーキ	ごはん サラダあぶら ケーキ	牛乳、とり肉 ハンバーグ、ベーコン ひよこまめ	にんじん、赤ピーマン、とうもろこし ブロッコリー、たまねぎ キャベツ、マッシュルーム、ねぎ
23（木）		さばしょうがに れんこんのみそいため あつあげのみそ汁	ごはん こんにゃく サラダあぶら	牛乳 さば、ぶた肉 あつあげ	れんこん、にんじん たまねぎ、だいこん ねぎ

おしらせ

師走

今年も残すところあとわずかとなりました。今月は、冬至や年越し料理、クリスマス献立などの行事食を献立に取り入れています。

弘前産のりんご

6日は「きんせい」、21日は「ふじ」を予定しています。

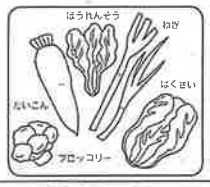
ノロウイルスに注意

ノロウイルスは感染力が強く、人から人へ感染したり、ノロウイルスに汚染された食品などから感染したりします。予防のためには、トイレの後や調理する前、食事をする前などに石けんでしっかり手洗いすることを家族みんなで徹底することが大切です。

給食当番の健康観察

給食当番で体調が悪い時は、当番を変わりましょう。

冬においしい野菜を食べよう



冬至

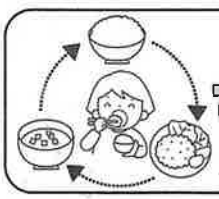
12月22日は冬至です。

この日は昔から「ゆず湯」に入って、カロテンやビタミンをたっぷり含んでいる「かぼちゃ」を食べると、かぜをひかないと言われています。

22日はクリスマスにちなんで、ピラフや星形のハンバーグ、米粉を使用したクリスマスケーキを組み合わせた献立です。

アレルギー対応食のお問い合わせは、学務健康課【TEL82−1835】にて随時受け付けております。

1.「はし」は毎日持参です。忘れないようにしましょう。スプーンマークの日にはスプーンがつきます。
2. 材料の都合により、献立が変更になることもあります。
3. アレルギー等により使用材料や栄養価を知りたい方は学校へお問い合わせください。
4. 給食センター内では、使用材料の異なる複数の調理を行っているため、コンタミネーションの可能性があります。
（コンタミネーション：原材料に使用していないが、工場内や製造ラインで使用されているため、わずかな量が混入する可能性があること。）
5. ［　　］で囲んでいるものは、業者から直接納品となります。



口中調味できていますか？

ごはんとおかずをいっしょに口にふくんでちょうどよい味にして食べましょう。

かぜ予防のポイント

症状別 かぜをひいた時の食事

発熱・寒気

発熱すると水分とエネルギーがたくさん消費されます。水分やエネルギー源となるごはんやめん類などをとりましょう。

鼻水・鼻づまり

温かい汁物や発汗・殺菌作用のあるねぎやしょうがで体を温めましょう。ビタミンAを多く含む食品もとりましょう。

せき・のどの痛み

のどに刺激のあるものは避け、のどごしのよいゼリーやプリン、アイスクリームなどでエネルギーを補給しましょう。

下痢・吐き気

胃腸が弱っているので消化のよいおかゆや雑炊、スープなどにしましょう。また、味が濃いものは避けましょう。

こんな時は手を洗いましょう

石けんを使った手洗い

感染を予防するためにも、石けんを使ってよく手を洗いましょう。指先や指と指の間、親指や手首などは洗い残しやすいところなので、特に注意して洗うようにします。