



# 献立のお知らせ

献立のねらい

冬の味を楽しもう

令和4年12月(小学校)

弘前市東部学校給食センター(TEL26-0200)

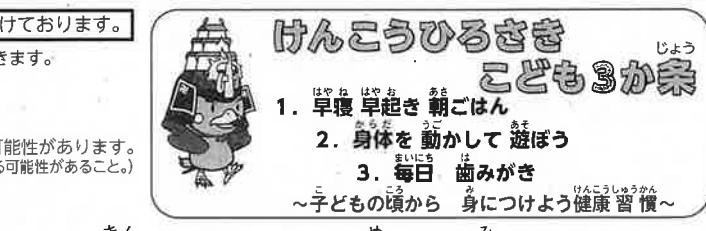
にち ようび	スプーン	こんだけ	熱や力になる食品 主に炭水化物、脂肪	血や肉・骨になる食品 主にたんぱく質、カルシウム	体の調子を整える食品 主にビタミン類(A・C)	おしらせ
1 (木)	勺	ふくじんづけ りんご ポークカレー	ごはん じゃがいも オリーブあぶら	牛乳 ぶた肉	にんじん、たまねぎ ふくじんづけ りんご	<b>家族みんなで かぜ予防</b> かぜはウイルスに感染することで起こります。手洗いやうがい、人混みを避ける、バランスのよい食事や適度な運動、十分な睡眠・休養を家族で心がけましょう。
2 (金)		あじつけ キャベツのゆずあえ そうへいん	ごはん さといも	牛乳、あじ とり肉、ぶた肉 あぶらあげ	キャベツ、きゅうり だいこん、にんじん、れんこん ごぼう、ねぎ	7日のれんこんのごまサラダには、たまごを使用していないマヨネーズ風味の調味料を使っています。
5 (月)		肉だんご(2こ) チンジャオロースー ちゅうなかスープ	ごはん サラダあぶら	牛乳 肉だんご、ぶた肉 くきわかめ、とうふ	たけのこ、青ピーマン、赤ピーマン 黄ピーマン、オレンジピーマン もやし、にんじん、ねぎ	
6 (火)		いわしつけ だいこんのそぼろに こまつなのみぞ汁	ごはん こんにゃく サラダあぶら	牛乳 いわし、ぶた肉 あつあげ	にんじん、だいこん、えだまめ しいたけ、こまつな、たまねぎ えのきたけ、ねぎ	
7 (水)	勺	オムレツ れんこんのごまサラダ ふくじんづけのシチュー	食パン、ジャム ごま オリーブあぶら	牛乳 たまご、とり肉 ベーコン、とうふ	れんこん、きゅうり、どうもろこし かぶ、にんじん、たまねぎ ブロッコリー、パセリ	<b>冬の食中毒 ノロウイルスに注意!</b> ノロウイルスは冬に流行ることが多く、感染するとおう吐や下痢などを起こします。予防には手洗いや食品の十分な加熱が大切です。
8 (木)		さわらフライ くきわかめのいために りんごジュース とん汁	ごはん こめあぶら、こんにゃく サラダあぶら	さわら、くきわかめ あぶらあげ、ぶた肉 こうやどうふ	にんじん、たまねぎ、だいこん ごぼう、はくさい ねぎ、りんごジュース	
9 (金)		とり肉でやき こまつなあえもの たら汁	ごはん	牛乳、とり肉 たら、たらすりみだんご とうふ	こまつな、はくさい にんじん、ごぼう だいこん、ねぎ	
12 (月)		ぶた肉みそやき だいこんとツナのあえもの にしめ	ごはん じゃがいも こんにゃく	牛乳、ぶた肉 ツナ、こうやどうふ あぶらあげ、こんぶ	だいこん、きゅうり とうもろこし、ごぼう にんじん、ふき、しいたけ	
13 (火)		さかなとわかめのとうふやき やさしいため	やきそば サラダあぶら	牛乳 とうふ、さかなすりみ わかめ、ぶた肉	かばちゃ、キャベツ たまねぎ、もやし にんじん	
14 (水)		さばみそに きりぼしだいこんのいために せんべい汁	ごはん、こんにゃく サラダあぶら せんべい	牛乳、さば あぶらあげ とり肉	きりぼしだいこん、にんじん しいたけ、はくさい、ごぼう しめじ、ねぎ	
15 (木)		ヒレカツ(2こ) やさしいごますあえ なめこのみぞ汁	ごはん、こめあぶら ごまあぶら ごま	牛乳 ぶた肉、とり肉 とうふ	もやし、きゅうり なめこ、だいこん ねぎ	
16 (金)		さけしおやき きんぴらごぼう じゃがいものみぞ汁	ごはん、こんにゃく サラダあぶら じゃがいも	牛乳、さけ ぶた肉、あぶらあげ わかめ	ごぼう、にんじん たまねぎ ねぎ	
19 (月)		ごもくたまごやき もやしのりあえ とりだんごのみぞ汁	ごはん	牛乳、たまご ひじき、のり、とりだんご くきわかめ	ほうれんそう、たけのこ もやし、こまつな、ごぼう にんじん、たまねぎ、ねぎ	
20 (火)	勺	ふくじんづけ フルーツデザート	ごはん、じゃがいも オリーブあぶら ゼリー	牛乳 とり肉	にんじん、たまねぎ ふくじんづけ、パイナップルかんづめ うとうかんづめ、りんごシロップづけ	
21 (水)		ポークウインナー ポテトマヨネーズサラダ コンソメスープ りんご せわりコッペパン	せわりコッペパン じゃがいも	牛乳 ポークウインナー	きゅうり、とうもろこし、キャベツ たけのこ、にんじん、たまねぎ マッシュルーム、ねぎ、りんご	21日は、パンにポークウインナーを上手にはさんで食べましょう。
22 (木)		ハンバーグ ブロッコリーソテー やさしいスープ クリスマスケーキ キャロットピラフ	ごはん サラダあぶら ケーキ	牛乳、とり肉 ハンバーグ ひよこまめ、ベーコン	にんじん、ブロッコリー、とうもろこし 赤ピーマン、たまねぎ、キャベツ マッシュルーム、ねぎ	22日は、クリスマスにちなんで、ピラフや星型のハンバーグ、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。
23 (金)		あげようざ(2こ) とり肉とピーマンのあまずいため わかめスープ	ごはん こめあぶら サラダあぶら	牛乳 ざようざ、とり肉 わかめ	青ピーマン、赤ピーマン、黄ピーマン オレンジピーマン、たまねぎ、たけのこ もやし、だいこん、えのきたけ、ねぎ	

アレルギー対応食のお問い合わせは、学務健康課【TEL 82-1835】にて随時受け付けております。

- 「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。
- 材料の都合により、献立が変更になることもあります。
- 魚や鶏肉には、骨がついていることがありますので、気を付けて食べてください。
- アレルギー等により使用材料や栄養素を知りたい方は学校へお問い合わせください。
- 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。)
- で囲んでいるものは、業者から直接納品となります。

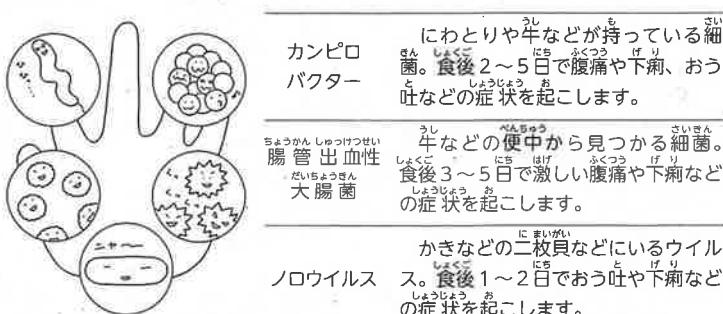
さむ  
寒さに負けない!  
ふゆ  
せいいかつしゅうかん  
**冬の生活習慣**

冬休みに入ても、学校がある日と同じように、  
早寝、早起き、朝ごはんを心がけて、かぜ予防の  
ために手洗い、うがいを徹底しましょう。また、  
年末年始は、いろいろなものを食べる機会も増え  
ると思います。食べすぎには気をつけましょう。



**菌もウイルスも目には見えない**

細菌やウイルスは目に見えません。そのため、知らないうちに食品や調理道具に細菌などがついてしまいます。感染予防のためには、しっかり手洗うことが大切です。冬中毒には細菌性やウイルス性、自然毒などがあります。細菌性は夏に多く、冬に多く、ノロウイルスなどが原因としてあげられます。



かきなどの二枚貝などにいるウイルス。食後1~2日でおう吐や下痢などの症状を起こします。