



# 献立のお知らせ

献立のねらい

## 冬の味を楽しもう

令和5年12月(小学校)

弘前市西部学校給食センター(TEL34-1006)

にち ようび	スプーン	こ  ん  だ  て	献立のねらい		栄養価 エネルギー (kcal)	お し ら せ
			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		
1 (金)		つくね 長いものうまみ キャベツのみそ汁	ごはん 長いものうまみ キャベツのみそ汁	牛乳 つくね、とり肉 あぶらあげ	612	寒さに負けない生活習慣 冬も元気に過ごすためには、バランスのよい食事と、適度な運動をし、十分な休養と睡眠をとりましょう。
4 (月)		ぶた肉しょうがやき きわかめのいために はくさいのみそ汁	ごはん こんにやく サラダあぶら	牛乳 ぶた肉、きわかめ さつまあげ、あつあげ	581	
5 (火)		オムレツ カラフルサラダ ふゆやさしいシチュー	食パン オリーブあぶら キャラメルクリーム	牛乳 たまご、とり肉 ベーコン、とう乳	674	石けんを使って 手を洗おう! 手洗いの目的は、手から汚れを洗い落として清潔にすることです。目に見える汚れのほかにも、目に見えない細菌やウイルスなどが付いていることがあります。体内に細菌やウイルスを持ち込まないようにしっかりと手を洗うことが重要です。
6 (水)		しゅうまい(2こ) はっぼうさい わかめスープ	ごはん ごまあぶら	牛乳 しゅうまい、ぶた肉 なると、わかめ、とうふ	595	
7 (木)		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 ぶた肉	691	冬至にゆず湯と かぼちゃ 冬至は1年のうち、もっとも昼が短く、夜が長い日です。この日にゆずを浮かべた風呂(ゆず湯)に入ったり、かぼちゃを食べたりするとかぜをひかないといわれています。
8 (金)		赤うおさいきょうやき れんこんのきんぴら とうふのみそ汁	ごはん こんにやく サラダあぶら	牛乳 赤うお、ぶた肉、とうふ わかめ、あぶらあげ	635	
11 (月)		ハンバーグ プロックリーソテー コンソメスープ クリスマスケーキ	ごはん サラダあぶら、じゃがいも ケーキ	牛乳 とり肉、ハンバーグ ベーコン、ひよこめ	732	11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。
12 (火)		とり肉てりやき くるまめ にしめ	ごはん じゃがいも こんにやく	牛乳 とり肉、くるまめ、こんぶ こうやどうふ、あぶらあげ	571	
13 (水)		ごぼう入りしのだに メンマのいためもの たら汁	ごはん こんにやく サラダあぶら	牛乳 あぶらあげ、とり肉 ぶた肉、さつまあげ、たら とうふ、たらすりみだんご	660	冬至にゆず湯と かぼちゃ 冬至は1年のうち、もっとも昼が短く、夜が長い日です。この日にゆずを浮かべた風呂(ゆず湯)に入ったり、かぼちゃを食べたりするとかぜをひかないといわれています。
14 (木)		はるまき だいこんサラダ	ちゅうかめん ごまあぶら	牛乳 やきぶた、なると はるまき、とり肉	531	
15 (金)		肉だんご(2こ) チンジャオロースー ちゅうかスープ	ごはん サラダあぶら	牛乳 肉だんご、ぶた肉 なると、わかめ	546	7日、19日は弘前産の「ふじ」を予定しています。
18 (月)		まぐろカツ キャベツのゆずあえ だいこんのみそ汁	ごはん ごまあぶら	牛乳 まぐろ、とり肉 あぶらあげ	606	
19 (火)		ポークウィンナー たまごマヨネーズサラダ やさいスープ りんご	せわりコッペパン	牛乳 ポークウィンナー たまご、ベーコン	638	21日のごぼうとツナのごまドレッシングあえには、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。
20 (水)		さばみそに にびたし せんべい汁	ごはん せんべい	さば あぶらあげ とり肉	553	
21 (木)		てりやきハンバーグ ごぼうとツナのごまドレッシングあえ わふうコンソメスープ	ごはん ごま	牛乳 ハンバーグ、ツナ とり肉、あぶらあげ	619	21日は、パンにポークウィンナーを上手にはさんで食べましょう。
22 (金)		ふくじんづけ フルーツデザート	ごはん じゃがいも、ゼリー オリーブあぶら	牛乳 とり肉	728	

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。

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. 魚や鶏肉には、骨がついていることがありますので、気をつけて食べてください。はしを使って上手にとりましょう。
4. 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。
5. 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。)
6.  で囲んでいるものは、業者から直接納品となります。

こうちゅうちょうみ  
**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。

かぜやインフルエンザが流行しやすい季節になりました。かぜを予防するためには、「栄養バランスのよい食事」、「適度な運動」、「十分な睡眠」を心がけるほか、手洗いやうがいを徹底して習慣づけましょう。

**「かぜ」をひくのはどうして?**  
かぜは、ウイルスや細菌が、鼻やのどなどに入って炎症を起こすさまざまな症状の総称です。感染症のひとつなので、かぜをひいている人からうつります。日頃から手洗いやうがいをし、十分な睡眠と栄養をとって、かぜをひかないようにしましょう。

今年はかぜをひきま宣言! **かぜ予防のポイント**

- 1 手洗いやうがいをする
- 2 しっかり栄養をとる
- 3 十分な睡眠をとる
- 4 マスクをつける
- 5 人ごみを避ける
- 6 適度な運動をする

かぜをひかないように、日頃からかぜの予防を心がけましょう。

**こんな時は手を洗いましょう**

家に帰った時  
トイレの後  
動物に触った時  
鼻をかんだ後  
食事の前  
料理をする前

手洗いの目的は、手から汚れを洗い落として清潔にすることです。目に見える汚れのほかにも、目に見えない細菌やウイルスなどが付いていることがあります。体内に細菌やウイルスを持ち込まないようにしっかりと手を洗うことが重要です。

**冬の食中毒 ノロウイルスに注意!**

ノロウイルスはウイルスのなかでも小さく、球形をしています。冬に流行することが多く、感染するとおう吐や下痢などを起こします。予防には右表のように、手洗いや食品の十分な加熱が大切です。

●石けんを使って ぬいに手を洗う
●食品の中心部まで (85~90℃で90秒間 以上)加熱する