



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(中学校)

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	熱や力になる食品	血や肉・骨になる食品	体の調子を整える食品	栄養価 エネルギー (kcal)	お し ら せ
			主に炭水化物、脂肪	主にたんぱく質、カルシウム	主にビタミン類 (A・C)		
1 (金)		まぐろカツ キャベツのゆず和え 大根のみそ汁	ごはん 米油	牛乳 まぐろ、鶏肉 油揚げ	キャベツ、きゅうり 大根、にんじん、ほうれん草 えのきたけ、ねぎ	717	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 事ととって、適度な運動 をし、十分な休養と睡眠 をとりますよ。
4 (月)		福神漬 りんご	ごはん じゃがいも オリーブ油	牛乳 豚肉	玉ねぎ、にんじん 福神漬 りんご	828	
5 (火)		しゅうまい(2個) 八宝菜 わかめスープ	ごはん ごま油	牛乳 しゅうまい、豚肉 なると、わかめ、豆腐	白菜、にんじん、玉ねぎ たけのこ、チンゲン菜、きくらげ ねぎ、しいたけ	707	4日、11日は弘前産の 「ふじ」を予定しています。
6 (水)		春巻 大根サラダ	中華めん 米油	牛乳 焼き豚、なると 春巻、鶏肉	にんじん、もやし、メンマ ねぎ、大根 きゅうり、とうもろこし	680	8日のごぼうとツ ナのごまドレッシング 和えには、たまご を使用していない味 ヨネーズ風味の調味 料を使っています。
7 (木)		赤魚西京焼き れんこんのきんぴら 豆腐のみそ汁	ごはん こんにゃく サラダ油	牛乳 赤魚、豚肉、豆腐 わかめ、油揚げ	れんこん、にんじん 玉ねぎ ねぎ	773	11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。
8 (金)		照焼きハンバーグ ごぼうとツナのごまドレッシング和え 和風コンソメスープ	ごはん ごま	牛乳 ハンバーグ、ツナ 鶏肉、油揚げ	ごぼう、きゅうり、とうもろこし 大根、にんじん ねぎ、しいたけ	772	
11 (月)		ポークウィンナー たまごマヨネーズサラダ 野菜スープ りんご	背割りコッパン	牛乳 ポークウィンナー たまご、ベーコン	きゅうり、にんじん 玉ねぎ、ブロッコリー、りんご マッシュルーム、キャベツ、ねぎ	782	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ついてい 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 り手を洗うことが重要です。
12 (火)		つくね 長いものうま煮 キャベツのみそ汁	ごはん 長いもの、こんにゃく サラダ油	牛乳 つくね、鶏肉 油揚げ	にんじん、たけのこ、しいたけ 枝豆、キャベツ えのきたけ、ねぎ	726	
13 (水)		鶏肉照焼き 黒豆 煮しめ	ごはん じゃがいも こんにゃく	牛乳 鶏肉、黒豆、昆布 高野豆腐、油揚げ	ごぼう、にんじん しいたけ ぶき	685	19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。
14 (木)		ごぼう入り信田煮 メンマの炒め物 たら汁	ごはん こんにゃく サラダ油	牛乳、油揚げ、鶏肉 豚肉、さつま揚げ、たら 豆腐、たらすり身団子	ごぼう、にんじん 玉ねぎ、メンマ 大根、ねぎ	789	
15 (金)		五目たまご焼き 野菜のごま酢和え 厚揚げのみそ汁	ごはん ごま油 ごま	牛乳 たまご、ひじき 鶏肉、厚揚げ	ほうれん草、きゅうり、もやし 小松菜、玉ねぎ、にんじん えのきたけ、ねぎ	689	冬至にゆず湯と かぼちゃ
18 (月)		肉団子(2個) チンジャオロースー 中華スープ	ごはん サラダ油	牛乳 肉団子、豚肉 なると、わかめ	たけのこ、青ピーマン、赤ピーマン 黄ピーマン、白菜 玉ねぎ、にんじん	672	
19 (火)		ハンバーグ ブロッコリーテー コンソメスープ クリスマスケーキ	ごはん サラダ油、じゃがいも ケーキ	牛乳 鶏肉、ハンバーグ ベーコン、ひよこ豆	にんじん、とうもろこし、赤ピーマン ブロッコリー、玉ねぎ、キャベツ マッシュルーム、ねぎ	861	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 ずを浮かべたふる(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。
20 (水)		福神漬 フルーツデザート	ごはん じゃがいも、ゼリー オリーブ油	牛乳 鶏肉	玉ねぎ、にんじん 福神漬、桃缶詰 パイナップル缶詰	863	
21 (木)		さばみそ煮 煮びたし せんべい汁	ごはん せんべい	さば 油揚げ 鶏肉	小松菜、もやし、白菜 にんじん、ごぼう、しめじ、ねぎ 切干大根、りんごジュース	722	718
22 (金)		豚肉生姜焼き 茎わかめの炒め煮 白菜のみそ汁	ごはん こんにゃく サラダ油	牛乳 豚肉、茎わかめ さつま揚げ、厚揚げ	にんじん、白菜 玉ねぎ、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。

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。

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もうつります。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

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

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ついてることがあります。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中でも小さく、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。

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