



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)

弘前市東部学校給食センター(TEL26-0200)

にち よび	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	副	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)			しゅうまい(2こ) はつぼうさい 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	はくさい、にんじん、たまねぎ たけのこ、チンゲンサイ、きくらげ もやし、えのきたけ、ねぎ	604	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、十分な休息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、くわわかめ さつまあげ、あつあげ	にんじん、はくさい たまねぎ、しめじ ねぎ	587	
5 (火)			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 ふ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	ごぼう、きゅうり、とうもろこし だいこん、にんじん ねぎ、しいたけ	645	5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。
6 (水)			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	キャベツ、青ピーマン、赤ピーマン 黄ピーマン、かぶ、たまねぎ にんじん、プロッコリー、パセリ	612	
7 (木)			赤うおさいきょうやき れんごんのきんぴら とうふのみそ汁 りんご	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	れんごん、にんじん たまねぎ、ねぎ りんご	617	7日、21日は弘前産の「ふじ」を予定しています。
8 (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	たまねぎ、にんじん ふくじんづけ、ももかんづめ パイナップルかんづめ	769	石けんを使って手を洗おう!
11 (月)			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 だいこん、さつまあげ、たら とうふ、たらすりみだんご	ごぼう、にんじん たまねぎ、メンマ だいこん、ねぎ	609	
12 (火)			はるまき だいこんサラダ	ちゅうかめん こめあぶら	牛乳 やきぶた、なると はるまき、とり肉	にんじん、もやし、メンマ ねぎ、だいこん きゅうり、とうもろこし	601	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。
13 (水)			とり肉てりやき くろまめにしめ	ごはん じゃがいも こんにやく	牛乳 とり肉、くろまめ、こんぶ こうやどうふ、あぶらあげ	ごぼう、にんじん しいたけ ふき	592	
14 (木)			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、くわわかめ	たけのこ、青ピーマン、赤ピーマン 黄ピーマン、はくさい たまねぎ、にんじん	566	
15 (金)			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 こめあぶら	牛乳 まぐろ、とり肉 あぶらあげ	キャベツ、きゅうり だいこん、にんじん、ほうれんそう えのきたけ、ねぎ	596	
18 (月)			ハンバーグ プロッコリーソー 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、ひよこまめ	にんじん、とうもろこし、赤ピーマン プロッコリー、たまねぎ、キャベツ マッシュルーム、ねぎ	708	18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。
19 (火)			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	こまつな、もやし、はくさい にんじん、ごぼう、しめじ、ねぎ きりぼしだいこん、りんごジュース	617	
20 (水)			ポークウィンナー たまごマヨネーズサラダ やさしいスープ	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	きゅうり、にんじん たまねぎ、プロッコリー マッシュルーム、キャベツ、ねぎ	598	冬至にゆず湯とかぼちゃ
21 (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	たまねぎ、にんじん ふくじんづけ りんご	718	
22 (金)			つくね 長いものうまに キャベツのみそ汁	ごはん 長いも、こんにやく サラダあぶら	牛乳 つくね、とり肉 あぶらあげ	にんじん、たけのこ、しいたけ えだまめ、キャベツ えのきたけ、ねぎ	647	

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。

こうちゅうちようみ

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