



献立のお知らせ

献立目標
冬の味を楽しもう

平成28年12月 (中学校)

弘前市西部学校給食センター (TEL 34-1006)

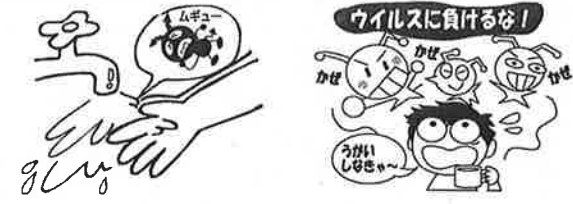
にち ようび	スプーン	こ ん だ て	血や肉・骨になる食品	熱や力になる食品	体の調子を整える食品	お し ら せ
			主にたんぱく質、カルシウム	主に炭水化物、脂肪	主にビタミン類(A・C)	
1 (木)		さんま甘藷煮 きつねの炒め物 大根のみそ汁	牛乳 さんま、きつね、豚肉 油揚げ	ごはん 糸こんにゃく サラダ油	にんじん 大根、えのきたけ 大根葉	<p>冬には、冬の野菜がからだもうれしい!</p> <p>根 大根 (かぶら、れんこん、ごぼう)</p> <p>葉 ねぎ (はくさい、ほうれん草、キャベツ)</p> <p>花 ブロッコリー (カリフラワーなど)</p> <p>●にもちや、なべもの、実だくさんのスープにするからだもあたまもよ。</p> <p>●だいこんや、かぶら、はくさいは、サラダやお漬物もおいしいね。</p> <p>●ほかの野菜は、火を通して、おひたしやごまあえ、天ぷらや野菜いためがおすすです。</p> <p>夏は、実を食べる野菜が多いよ!</p>
2 (金)		チキン竜田揚げ 白菜のからし和え じゃがいものみそ汁	牛乳 鶏肉 油揚げ	ごはん 米油 じゃがいも	ほうれん草、白菜 にんじん ねぎ	
5 (月)		トマトソースハンバーグ キャベツサラダ パンキンスープ	牛乳 ハンバーグ ベーコン、豆乳	米粉パン オリーブ油	キャベツ、きゅうり かぼちゃ、玉ねぎ マッシュルーム、パセリ	
6 (火)		ねぎ入りたまご焼き 黒豆 煮しめ	牛乳 わかめ、卵、黒豆 こんぶ、高野豆腐、油揚げ	ごはん じゃがいも こんにゃく	ねぎ ごぼう、にんじん、しいたけ ふぎ	
7 (水)		ほっけ照り焼き ねりこみ 白菜のみそ汁	牛乳 ほっけ 油揚げ、高野豆腐	ごはん さつまいも こんにゃく	にんじん 白菜、しめじ ねぎ	
8 (木)		福神漬 りんご	牛乳 豚肉	ごはん じゃがいも オリーブ油	にんじん、玉ねぎ 福神漬 りんご	
9 (金)		さばみそ煮 きんぴらごぼう 鶏団子汁	さば さつまいも 鶏団子、豆腐	ごはん 糸こんにゃく サラダ油	ごぼう 大根、にんじん えのきたけ、ねぎ	
12 (月)		鶏肉生姜焼き ほうれん草のおひたし たら汁	牛乳 鶏肉 たら、たらすり身団子、豆腐	ごはん	もやし、ほうれん草 ごぼう、大根 しめじ	
13 (火)		鮭増焼き 大根のそぼろ煮 豆腐とせりのみそ汁	牛乳 さけ、豚ひき肉 豆腐、わかめ、油揚げ	ごはん サラダ油 こんにゃく	大根、にんじん しいたけ せり	
14 (水)		かぼちゃコロッケ キャベツとツナのゆず和え	牛乳 鶏肉、油揚げ ツナ	そば風めん 米油 じゃがいも	にんじん、しいたけ、わらび、ぜんまい ほそたけ、えのきたけ、ねぎ かぼちゃ、キャベツ、きゅうり	
15 (木)		いわしおろし煮 メンマ炒め せんべい汁	牛乳 いわし 鶏肉	ごはん 糸こんにゃく、サラダ油 せんべい	大根、にんじん、メンマ ごぼう、切干大根 しめじ、キャベツ、ねぎ	
16 (金)		あじ煮付け 長いものうま煮 田舎汁	牛乳 あじ、鶏肉 厚揚げ	ごはん 長いも、こんにゃく サラダ油	たけのこ、枝豆 大根、にんじん ごぼう、ねぎ	
19 (月)		トマトとひき肉のオムレツ りんご 白菜のクリーム煮	牛乳 卵、鶏ひき肉 ベーコン、豆乳	コッパン オリーブ油	りんご トマト 白菜、にんじん、玉ねぎ、しめじ	
20 (火)		肉団子(2個) ブロッコリーサラダ コンソメスープ (クリスマスケーキ)	牛乳 肉団子	ごはん	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、ねぎ	
21 (水)		福神漬 フルーツデザート	牛乳 鶏肉	ごはん じゃがいも、オリーブ油 ゼリー	にんじん、玉ねぎ、福神漬 黄桃缶詰、パイナップル缶詰 りんごシロップ漬	
22 (木)		まぐろカツ キャベツのり和え 豚汁	牛乳 まぐろ、のり 豚肉、高野豆腐	ごはん 米油、糸こんにゃく サラダ油、じゃがいも	キャベツ、小松菜 にんじん、白菜 ねぎ	

アレルギー対応の申請・お問い合わせについては学務健康課 [TEL 82-1835] にて随時受け付けております。

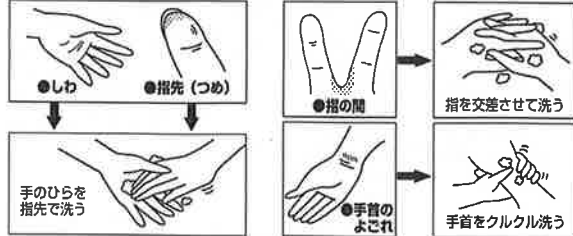
- 「はし」は毎日持参です。わすれないようにしましょう。スプーンマークの日にはスプーンがつきます。
- で囲んでいるデザート等の空容器等はセンターのコンテナに入れなくてください。
- 材料の都合により、献立が変更になることもあります。また、献立で使用していない食材が意図せず混入する場合があります。
- アレルギー等により使用材料や栄養価を知りたい方は学校へお問い合わせください。
- そば風めんにはそば粉を使用していません。

手洗いとうがいの効果

かぜを予防するためには、手洗いやうがいをして体の中にウイルスや細菌が入らないようにすることが大切です。かぜが流行している時期は、外から帰ったときや食事の前以外にも、手洗いとうがいを行いましょう。



- ◎手洗い
手についたウイルスや汚れを落とします。石けんを使って、ていねいに洗いましょう。
- ◎うがい
口の中やのどについたウイルスを洗い流します。また、のどをうるおす効果もあります。



★よく注意して洗ってください

ノロウイルスに気をつけよう

冬場に多い食中毒は、ノロウイルスです。ノロウイルスに汚染された食品や水から感染したり、人から人へ感染したりします。感染力が非常に強いので、気づかないうちに感染してしまうこともあります。予防のためにはトイレの後や調理する前などに石けんできちんと手洗いをすることを、家族みんなで徹底することが大切です。

- ①手をきれいに洗いましょう
ノロウイルスを防ぐためには、手についたウイルスを落とすことが重要です。石けんをよく泡立てて洗った後、流水でよく洗い流しましょう。
- ②しっかり火を通して食べましょう
カキなどの二枚貝の生食は避け、火を通して食べましょう。ノロウイルスには、85~90℃90秒以上の加熱が有効です。中心までしっかり火が通るように加熱しましょう。
- ③きれいな調理器具を使いましょう
毎日の洗浄を徹底し、調理器具からの汚染を防ぎましょう。

12月21日は冬至

冬至は、1年で最も昼の長さが短くなる日です。昔から、冬至の日には栄養のあるかぼちゃを食べる健康を願ったり、ゆずを浮かべたお風呂に入って体を温めたりする習慣があります。これには、湯治をして融通よく暮らせようという願いが込められています。また、かぼちゃを食べるのは、かぼちゃの色である黄色が厄よけになり、かぜや病気が体を守ると言われているからです。ご家庭でも冬至にはかぼちゃを食べ、ゆず湯に入ってみてはいかがでしょうか？

