



# 献立のお知らせ

献立目標  
冬の味を楽しもう

令和元年12月(小学校)

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)	
2 (月)		しゅうまい(2こ) マーボー豆腐 ちゅうかスープ	牛乳、しゅうまい ぶたひき肉、とうふ くきわかめ、なると	ごはん サラダあぶら	たけのこ、しいたけ ねぎ、はくさい たまねぎ、にんじん	<b>師も走る師走</b> しっかり食べて今年のラストパートを がんばりましょう。
3 (火)		ふくじんづけ フルーツデザート	牛乳 とり肉	ごはん じゃがいも、セリー オリーブあぶら	たまねぎ、にんじん、ふくじんづけ ゼネラルレクラークかんづめ おうとうかんづめ、りんごシロップづけ	<b>寒くても きちんと せっけんで 手を洗いましょう</b>
4 (水)		とんかつたまごじ だいこんとあつあげのもの もやしのみそ汁	牛乳、とんかつ、たまご あつあげ あぶらあげ	ごはん こんにやく サラダあぶら	たまねぎ、だいこん、にんじん えだまめ、もやし だいこんは、ねぎ	僧兵汁は、三重県の郷土料理で、お坊さん たちのスタミナ源として食べられていまし た。
5 (木)		さばしょうがに キャベツのりあえ そうへい汁	さば、のり ぶた肉 あぶらあげ	ごはん さといも	キャベツ、もやし だいこん、にんじん ごぼう、れんこん、ねぎ	7日は二十四節季の「大雪」です。 雪がはげしく降り始めるころと 言われています。 朝ごはんをきちんと食べて、 体をあたためて登校しましょう。
6 (金)		ぶた肉みそやき きんぴらごぼう キャベツのみそ汁	牛乳 ぶた肉、さつまあげ あぶらあげ	ごはん 糸こんにやく サラダあぶら	ごぼう、にんじん キャベツ、えのきたけ ねぎ	パンにウィンナーとサラダを はさんで食べましょう。
9 (月)		さんまオレンジに きりぼしだいこんのいために じゃがいものみそ汁	牛乳、わかめ さんま、ぶた肉 あぶらあげ	ごはん、じゃがいも 糸こんにやく サラダあぶら	きりぼしだいこん にんじん、しいたけ ねぎ	パンにウィンナーとサラダを はさんで食べましょう。
10 (火)		ポークウィンナー ポテトマヨネーズサラダ やさしいスープ りんご	牛乳 ポークウィンナー	せわりこめパン じゃがいも	たまねぎ、にんじん、きゅうり とうもろこし、キャベツ、ねぎ ブロッコリー、マッシュルーム、りんご	パンにウィンナーとサラダを はさんで食べましょう。
11 (水)		まぐろカツ やさしいごまずあえ なめこ汁	牛乳 まぐろ とり肉、とうふ	ごはん、ごま ごまあぶら ごめあぶら	もやし、ほうれんそう なめこ、だいこん ねぎ	～ 今月のりんご ～ 弘前産のりんごを使用しています。 ・10日 きんせい ・20日 ふじ を予定しています。
12 (木)		つくね ひじきのいために とん汁	牛乳、つくね ひじき、だいず、あぶらあげ ぶた肉、こうやどうふ	ごはん 糸こんにやく サラダあぶら	にんじん、ごぼう はくさい、しめじ ねぎ	16日のりんごのごまあえは、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。
13 (金)		赤うおしおやき もやしのうめあえ にしめ	牛乳 赤うお、こうやどうふ あぶらあげ、こんぶ	ごはん じゃがいも こんにやく	もやし、ごまつな、とうもろこし うめ、ごぼう、にんじん しいたけ、ふき	冬休み中も1日3食きちんと食べよう
16 (月)		とり肉てりやき れんこんのごまあえ せんぎり汁	牛乳 とり肉、くきわかめ あぶらあげ	ごはん ごま	れんこん、きゅうり、とうもろこし キャベツ、にんじん、えのきたけ きりぼしだいこん	朝 昼 夕
17 (火)		いわしおろしに くきわかめのいために あつあげのみそ汁	牛乳 いわし、くきわかめ ぶた肉、あつあげ	ごはん 糸こんにやく サラダあぶら	だいこん、にんじん、たまねぎ もやし、しめじ ごまつな、ねぎ	18日はクリスマスにちなんで、ピラフ や皇型ハンバーグ、ケーキを組み合わせた クリスマス献立になっています。
18 (水)		ハンバーグ ブロッコリーソー コンソメスープ クリスマスケーキ	牛乳、とり肉 ハンバーグ ベーコン	ごはん サラダあぶら	ブロッコリー、たまねぎ、赤ピーマン とうもろこし、キャベツ、にんじん たけのこ、マッシュルーム、ねぎ	22日は冬至です。 昔から冬至にカロテンやビタミンCたっ ぷりのかぼちゃを食べると、かぜを引かない と言われています。 少し早いですが、19日にかぼちゃコロ ックがつきます。
19 (木)		かぼちゃコロッケ だいこんとツナのサラダ	牛乳 ぶた肉 ツナ	ちゅうかめん サラダあぶら ごめあぶら	キャベツ、もやし、にんじん たまねぎ、ねぎ、かぼちゃ だいこん、きゅうり、とうもろこし	ねぎは、体を温める作用があります。 寒い冬にピッタリの食べ物です。
20 (金)		ふくじんづけ りんご	牛乳 ぶた肉	ごはん じゃがいも オリーブあぶら	にんじん、たまねぎ ふくじんづけ りんご	
23 (月)		あげぎょうざ(2こ) とり肉とピーマンのあまじいため わかめスープ	牛乳 ぎょうざ、とり肉 わかめ、なると	ごはん サラダあぶら ごめあぶら	たまねぎ、赤ピーマン、青ピーマン 黄ピーマン、オレンジピーマン はくさい、にんじん、メンマ、ねぎ	

アレルギー対応食のお問い合わせについては、学務健康課【TEL82-1835】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の空容器等はセンターのコンテナに入れしないでください。
- 材料の都合により、献立が変更になることもあります。
- 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。



## かぜに負けない 食生活

栄養バランスのくずれ、睡眠不足、疲労などが重なってウイルスへの抵抗力が低下すると、かぜをひきやすくなります。かぜの予防や治療にはしっかりと、バランスよく栄養をとることが大切です。

### 【風邪予防に役立つ栄養素】

風邪のひき始めにも

- たんぱく質**  
基礎体力をつけ、  
細菌やウイルスへの  
抵抗力を高める
- ビタミンA**  
のどや鼻などの粘膜  
を保護する
- ビタミンC**  
免疫力を高める

### 【風邪のときの食事】

体を温かくして安静にし、水分と栄養の補給に努めま  
しょう。脂肪や食物繊維の多い食品、油を使う調理法は  
控え、消化のよいものがおすすめです。下痢・発熱があ  
る場合は、水分補給が特に大切。スープやみそ汁、りんご  
果汁、ホットミルクなどで、ビタミンや無機質も一緒  
にとるとよいでしょう。また、ビタミンB1・B2は体力の  
消耗を防ぎ、回復を助けてくれる栄養素です。

- ビタミンB1**  
玄米、胚芽米
- ビタミンB2**  
カレイ、レバー

### 「しっかり手洗い」 でかぜ予防

目に見えない  
菌やウイルス  
を洗い流しま  
しょう。

### しっかり手を洗うには

- 手をぬらしたら、せっけんをつけて、手のひらをよくこする。
- 手の甲、指の間、指先、爪の間、親指、  
手首をしっかりこすり洗います。
- 流水で十分に洗い流す。
- 清潔なハンカチやタオル、ペーパータオルなどで水分をよくふき取る。

### こんな時は忘れずに

- 外から帰った時
- 食事の前
- トイレの後
- 動物を触った後