



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(中学校)

弘前市西部学校給食センター (TEL. 34-1006)

にち よび	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)		福神漬 りんご <small>ポークカレー</small>	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	師も走る師走 しっかり食べて今年のラストスパートを がんばりましょう。
3 (火)		しゅうまい(2個) マーボー豆腐 中華スープ	牛乳、しゅうまい 豚ひき肉、豆腐 辛わかめ、なると	ごはん サラダ油	たけのこ、しいたけ ねぎ、白菜 玉ねぎ、にんじん	マーボー豆腐は、麻婆と呼ばれていた女 の人が作った、豆腐と豚肉を使った料理が とてもおいしかったのでマーボー豆腐と呼 ばれるようになりました。
4 (水)		さばしょうが煮 キャベツののりและ 僧兵汁	牛乳 さば、のり 豚肉、油揚げ	ごはん 里いも	キャベツ、もやし 大根、にんじん ごぼう、れんこん、ねぎ	僧兵汁は、三浦島の郷土料理で、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)		豚肉みそ焼き きんぴらごぼう キャベツのみそ汁	牛乳 豚肉、さつま揚げ 油揚げ	ごはん 糸こんにゃく サラダ油	ごぼう、にんじん キャベツ、えのきたけ 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。
6 (金)		まぐろカツ 野菜のごま酢和え なめこ汁	牛乳 まぐろ 鶏肉、豆腐	ごはん、ごま ごま油 米油	もやし、ほうれん草 なめこ、大根 ねぎ	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。
9 (月)		ポークウィンナー ポテトマヨネーズサラダ 野菜スープ りんご	牛乳 ポークウィンナー	背割りコッパン じゃがいも	玉ねぎ、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。
10 (火)		揚げごようざ(2個) 鶏肉とピーマンの甘酢炒め わかめスープ	牛乳 ごようざ、鶏肉 わかめ、なると	ごはん サラダ油 米油	玉ねぎ、赤ピーマン、青ピーマン 黄ピーマン、オレンジピーマン 白菜、にんじん、メンマ、ねぎ	〜 今月のりんご 〜 弘前産のりんごを使用しています。
11 (水)		さんまオレンジ煮 切干大根の炒め煮 じゃがいものみそ汁	牛乳、わかめ さんま、豚肉 油揚げ	ごはん、じゃがいも 糸こんにゃく サラダ油	切干大根 にんじん、しいたけ ねぎ	• 2日 ふじ • 9日 金星 を予定しています。
12 (木)		福神漬 フルーツデザート	牛乳 鶏肉	ごはん じゃがいも、ゼリー オリーブ油	玉ねぎ、にんじん、福神漬 ゼナラルレクラーク缶詰 黄桃缶詰、りんごシロップ漬	寒くても きちんと せっけんで 手を洗いましょう
13 (金)		とんかつたまご 大根と厚揚げの煮物 もやしのみそ汁	牛乳、とんかつ、たまご 厚揚げ 油揚げ	ごはん こんにゃく サラダ油	玉ねぎ、大根、にんじん 枝豆、もやし 大根葉、ねぎ	
16 (月)		つくね ひじきの炒め煮 豚汁	つくね、ひじき 大豆、油揚げ 豚肉、高野豆腐	ごはん 糸こんにゃく サラダ油	にんじん、ごぼう 白菜、しめじ ねぎ	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。
17 (火)		赤魚塩焼き もやしの梅和え 煮しめ	牛乳 赤魚、高野豆腐 油揚げ、昆布	ごはん じゃがいも こんにゃく	もやし、小松菜、とうもろこし 梅、ごぼう、にんじん しいたけ、ふぎ	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、風邪を引か ないと言われています。
18 (水)		かぼちゃコロッケ 大根とツナのサラダ	牛乳 豚肉 ツナ	中華めん サラダ油 米油	キャベツ、もやし、にんじん 玉ねぎ、ねぎ、かぼちゃ 大根、きゅうり、とうもろこし	少し早いですが、18日にかぼちゃコロッ ケがつきます。
19 (木)		ハンバーグ ブロッコリーソテー 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 サラダ油	ブロッコリー、玉ねぎ、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	19日はクリスマスにちなんで、ピラフ や星型ハンバーグ、ケーキを組み合わせた クリスマス献立になっています。
20 (金)		いわしおろし煮 れんごめの炒め煮 厚揚げのみそ汁	牛乳 いわし、辛わかめ 豚肉、厚揚げ	ごはん 糸こんにゃく サラダ油	大根、にんじん、玉ねぎ もやし、しめじ 小松菜、ねぎ	冬休み中も 1日3食きちんと食べよう
23 (月)		鶏肉照焼き れんこんサラダ ミネストローネ	牛乳 鶏肉、ベーコン、青えんどう豆 ひよこ豆、赤いんげん豆	米粉パン ごま オリーブ油	れんこん、きゅうり、とうもろこし セロリ、にんじん、玉ねぎ、キャベツ マッシュルーム、パセリ	23日のれんこんサラダは、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。

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。



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。

「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



【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
肉類、魚介類、牛乳・乳製品、卵、大豆・大豆製品

ビタミンA
のどや鼻などの粘膜を保護する
にんじん、かぼちゃ、ほうれん草、魚介類、レバー

ビタミンC
免疫力を高める
じゃがいも、ブロッコリー、みかん、柿、キウイフルーツ

【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
豚肉、玄米・胚芽米、大豆、ウナギ

ビタミンB2
卵、カレー、牛乳、レバー