



献立のお知らせ

献立のねらい
冬の味を楽しもう

令和2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	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	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 (火)		野菜入り信田煮 野菜炒め たら汁	ごはん サラダ油	牛乳、鶏肉 豚肉、油揚げ、たら たらずり身団子、豆腐	にんじん、玉ねぎ、れんこん、ごぼう もやし、黄ピーマン、赤ピーマン、キャベツ 黄ピーマン、オレンジピーマン、大根、ねぎ	今年も残りわずかとなりました。今月は、年越し料理にちなんで、黒豆、煮しめなどを献立に取り入れています。
2 (水)		赤魚塩焼き メンマの和え物 小松菜のみそ汁	ごはん ごま ごま油	牛乳 赤魚 豆腐	メンマ、もやし きゅうり、小松菜 玉ねぎ、しめじ	◆◆◆今月のりんご◆◆◆ 弘前産のりんごを使用しています。 ・4日 ふじ ・14日 金星 を予定しています。
3 (木)		つくね 黒豆 煮しめ	ごはん じゃがいも こんにゃく	牛乳 つくね、黒豆、高野豆腐 油揚げ、こんぶ	ごぼう、ひらたけ にんじん、きくらげ しいたけ、ふき	
4 (金)		福神漬 りんご	ごはん じゃがいも オリーブ油	牛乳 鶏肉	玉ねぎ、にんじん 福神漬 りんご	ノロウイルスに注意! 冬場に多い食中毒はノロウイルスです。感染力が強く、ノロウイルスに汚染された食品や水から感染する他、人から人へも感染します。予防のためには、トイレの後や調理をする前、食事を始める前などに石けんを、使ったしっかり手洗いしましょう。
7 (月)		肉団子(2個) ナムルサラダ ぎょうざスープ	ごはん ごま	牛乳、ぎょうざ 肉団子、鶏肉 なると	もやし、ほうれん草 とうもろこし、白菜 にんじん、しいたけ、ねぎ	
8 (火)		さんまおかか煮 筑前煮 鶏団子のみそ汁	ごはん こんにゃく サラダ油	牛乳、さんま かつおぶし、鶏肉 鶏団子、豆腐	たけのこ、ごぼう、にんじん しいたけ、玉ねぎ 小松菜、ねぎ	
9 (水)		さつまいも天ぷら もやしのりしめ	うどん さつまいも 米油	牛乳 豚肉、油揚げ のり	にんじん、玉ねぎ しいたけ、ねぎ もやし、ほうれん草	
10 (木)		鶏肉トマトソース煮 ひじきツナの和え物 白菜のみそ汁	ごはん	牛乳 鶏肉、ひじき 厚揚げ、ツナ	青ピーマン、赤ピーマン、黄ピーマン オレンジピーマン、きゅうり 白菜、しめじ、ねぎ	10日のひじきとツナの和え物には、卵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。
11 (金)		さけ塩焼き メンマの炒め物 もやしのみそ汁	ごはん 糸こんにゃく サラダ油	牛乳 さけ、豚肉 油揚げ、さわかめ	メンマ、にんじん もやし、しめじ ねぎ	給食当番の体調確認 かぜをひいたときや体調が悪いときは、給食当番を他の人に代わってもらいましょう。
14 (月)		真だくさんオムレツ キャベツサラダ 冬野菜のシチュー りんご	米粉パン じゃがいも オリーブ油	牛乳 たまご、ベーコン チーズ、豆乳	キャベツ、きゅうり にんじん、玉ねぎ、しめじ ブロッコリー、かぶ、りんご	
15 (火)		しゅうまい(2個) チンジャオロースー 中華スープ	ごはん サラダ油	しゅうまい 牛肉、かまぼこ さわかめ	青ピーマン、赤ピーマン、黄ピーマン オレンジピーマン、たけのこ、もやし にんじん、ねぎ、しいたけ、りんごジュース	17日はクリスマスにちなんで、ピラフや星形のハンバーグ、ケーキを組み合わせたクリスマス献立です。
16 (水)		福神漬 フルーツ杏仁	ごはん じゃがいも オリーブ油	牛乳 豚肉 豆乳	玉ねぎ、にんじん、福神漬 りんごシロップ漬、パイナップル缶詰 黄桃缶詰	
17 (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	ごはん ケーキ サラダ油	牛乳 ハンバーグ、鶏肉 ベーコン、ひよこ豆	にんじん、ブロッコリー、赤ピーマン 玉ねぎ、キャベツ、たけのこ マッシュルーム、ねぎ	◆ 清水森ナンパ ◆ 18日の根菜汁には津軽地方で古くから栽培されているとうらがらである「清水森ナンパ」入りのみそを使っています。まろやかな辛みで体が温まります。
18 (金)		まぐろカツ キャベツのゆず和え 清水森ナンパ入り根菜汁	ごはん 里いも 米油	牛乳 まぐろ、鶏肉、豚肉 油揚げ	キャベツ、きゅうり、とうもろこし 大根、にんじん れんこん、ごぼう、ねぎ	
21 (月)		いわしおろし煮 野菜のごま塩炒め みそおでん	ごはん こんにゃく、ごま ごま油	牛乳 いわし、豚肉 ちくわ、がんもどき、こんぶ	大根、もやし たけのこ、しめじ にんじん	冬至にかぼちゃ・ゆず 冬至は1年のうちで、もっとも昼が短く、夜が長い日です。この日にかぼちゃ(なんきん)などの「ん」のつくものを食べたり、ゆず湯に入ったりすると、かぜをひかないといわれています。今年の冬至は12月21日です。
22 (火)		さばみそ煮 切干大根の炒め煮 厚揚げのみそ汁	ごはん 糸こんにゃく サラダ油	牛乳 さば、油揚げ 厚揚げ	切干大根、にんじん しいたけ、チンゲン菜 玉ねぎ、ねぎ	
23 (水)		香巻 大根とツナのサラダ	中華めん 米油	牛乳 香巻 豚肉、ツナ	キャベツ、もやし、玉ねぎ にんじん、ねぎ、大根 きゅうり、とうもろこし	

アレルギー対応食のお問い合わせは、学務健康課【TEL82-1835】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. 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。
4. 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。)
5. □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」をひくのはどうして?

かぜは、ウイルスや細菌が、鼻やのどなどに入ると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。



ウイルスに負けないからだをつくろう

わたしたちのからだには、外から入ってきたウイルスをやっつけて、病気を治すはたらきがあります。その力を高めるためには、栄養・睡眠・運動のバランスが大切です。



栄養 たんぱく質、ビタミンA、ビタミンCを中心にバランスのよい食事をとりましょう。

たんぱく質 卵、豚肉、牛乳、魚、鶏肉、豆腐	ビタミンA うなぎ、レバー、かぼちゃ、ほうれん草、にんじん、パセリ	ビタミンC 白菜、大根、ブロッコリー、さといも、みかん、じゃがいも、キウイ、りんご
ウイルスに抵抗する力をつけます	ウイルスの侵入を防ぎます	ウイルスに抵抗する力を強めます

睡眠 からだを守る力(免疫力)や、病気を治す力は睡眠中に作られます。しっかりと睡眠をとりましょう。

運動 かぜをふきとばす体力をつけるために、適度に体を動かしましょう。

石けんを使った手洗い

- ① 水でぬらし石けんをよくあわだてよう
- ② 手のひらをよくこすって
- ③ 手のこうをもうひとつの手のひらでこすって
- ④ ゆびのあいだも、しっかり
- ⑤ ゆびさきとつめのよこれもきれいに
- ⑥ 手くびもぐるぐるきれいにあらおう
- ⑦ 石けんのあわを水でよくながそう
- ⑧ きれいなハンカチやタオルでふこう