



# 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(小学校)

弘前市東部学校給食センター (TEL 26-0200)

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)		えびカツ だいこんサラダ	ちゅうかめん こめあぶら	牛乳 えび ぶた肉、とり肉	キャベツ、もやし、たまねぎ にんじん、ねぎ、だいこん きゅうり、とうもろこし	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、くろまめ、にしめなどを献立に取り入れています。
2(水)		さけしおやき メンマのいためもの はくさいのみそ汁 わかしゼリー	ごはん 糸こんにゃく、ゼリー サラダあぶら	牛乳 さけ、ぶた肉 あつあげ	メンマ、にんじん はくさい しめじ、ねぎ	<b>ノロウイルスに注意!</b> 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てしっかりと手洗いしましょう。
3(木)		ふくじんづけ フルーツあんじん	ごはん じゃがいも、ゼリー 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、パインアップルかんづめ おうとうかんづめ、りんごシロップづけ	
4(金)		やさしいりしのだに やさいのごましおいため たら汁	ごはん こま こまあぶら	牛乳、とり肉、ぶた肉 あぶらあげ、たら たらすりみだんご、とうふ	にんじん、たまねぎ、れんこん ごぼう、もやし、たけのこ しめじ、だいこん、ねぎ	
7(月)		まぐるカツ キャベツのゆずあえ そうへい汁	ごはん さといも こめあぶら	牛乳 まぐる、とり肉 ぶた肉、あぶらあげ	キャベツ、きゅうり、とうもろこし だいこん、にんじん ごぼう、れんこん、ねぎ	
8(火)		ぶた肉みやき ひじきのいために もやしのみそ汁	ごはん 糸こんにゃく サラダあぶら	牛乳 ぶた肉、ひじき、ちくわ あぶらあげ、くわわかめ	にんじん、えだまめ もやし、しめじ ねぎ	もういっぺん <b>借兵汁は三重県の郷土料理です</b> 武者(借兵)がスタミナ源として食べていました。 肉や野菜、さといもなどをみそ仕立てにして煮込んだものです。
9(水)		ほうれんそう入りオムレツ キャベツサラダ ぶゆやさいのシチュー	こめパン オリーブあぶら	牛乳 たまご ウィンナー、とう乳	ほうれんそう、キャベツ、きゅうり かぶ、たまねぎ、にんじん しめじ、ブロッコリー	
10(木)		さばみそに きりぼしだいこんのいために あつあげのみそ汁 りんご	ごはん 糸こんにゃく サラダあぶら	牛乳 さば、あぶらあげ あつあげ	きりぼしだいこん、にんじん しいたけ、たまねぎ、ねぎ チンゲンサイ、りんご	◆◆◆今月のりんご◆◆◆ 弘前産のりんごを使用しています。 ・10日 金星 ・22日 ふじ を予定しています。
11(金)		つくね くろまめ にしめ	ごはん じゃがいも こんにゃく	牛乳 つくね、くろまめ、こんぶ こうやどろ、あぶらあげ	ひらたけ、にんじん、きくらげ ごぼう、しいたけ ふさ	
14(月)		しゅうまい(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	しゅうまい 牛肉、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、オレンジピーマン、もやし にんじん、しいたけ、ねぎ、りんごジュース	<b>給食当番の体調確認</b> 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。
15(火)		かぼちゃコロッケ もやしののりあえ	うどん じゃがいも こめあぶら	牛乳 ぶた肉、あぶらあげ のり	にんじん、たまねぎ しいたけ、ねぎ、かぼちゃ もやし、ほうれんそう	
16(水)		さんまもみじおろしに ちくぜんに とりだんごのみそ汁	ごはん こんにゃく サラダあぶら	牛乳 さんま、とり肉 とりだんご、とうふ	だいこん、たけのこ、れんこん ごぼう、にんじん、しいたけ たまねぎ、こまつな、ねぎ	
17(木)		肉だんご(2こ) ナムルサラダ ぎょうざスープ	ごはん こま	牛乳 肉だんご、とり肉 ぎょうざ、なると	もやし、ほうれんそう とうもろこし、はくさい にんじん、しいたけ、ねぎ	18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。
18(金)		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 サラダあぶら	牛乳 ハンバーグ、とり肉 ベーコン	にんじん、とうもろこし、赤ピーマン たまねぎ、ブロッコリー、キャベツ たけのこ、マッシュルーム、ねぎ	
21(月)		いわしうめに やさしいため みそおでん	ごはん こんにゃく サラダあぶら	牛乳 いわし、ぶた肉 がんもどき、ちくわ、こんぶ	キャベツ、もやし、青ピーマン 赤ピーマン、黄ピーマン オレンジピーマン、だいこん、にんじん	<b>冬至にかぼちゃ・ゆず</b> 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)		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 とり肉	たまねぎ、にんじん ふくじんづけ りんご	
23(水)		ポークウィンナー ポテトマヨネーズサラダ やさいスープ	ごはん じゃがいも	牛乳 ポークウィンナー ベーコン	たまねぎ、にんじん、きゅうり とうもろこし、キャベツ、ねぎ カリフラワー、マッシュルーム	

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。

- 「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。
- 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。
- 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。)
- で囲んでいるものは、業者から直接納品となります。

こうちゅうようみ  
**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もうつります。白頃から手洗いやうがいを行い、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、病気を治す力はあります。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。

<p><b>たんぱく質</b></p> <p>ウイルスに抵抗する力をつけます</p>	<p><b>ビタミンA</b></p> <p>ウイルスの侵入を防ぎます</p>	<p><b>ビタミンC</b></p> <p>ウイルスに抵抗する力を強めます</p>
--	---	--

**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

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