



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 (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	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)		肉だんご(2こ) やさしいため じゃがいものみそ汁	牛乳 肉だんご、わかめ ベーコン、あぶらあげ	ごはん サラダあぶら じゃがいも	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、たまねぎ、ねぎ	<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 ほうさい ほうれん草 キャベツ</p> <p>花 ブロccoli カリフラワーなど</p> <p>●にものや、なべもの、実だくさんのスープにするとからだもあたたまるよ。 ●だいこんや、かぶら、ほうさいは、サラダやお漬物もおいしいね。 ●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めです。</p> <p> 夏は、実を食べる野菜が多いよ!</p> <p>・9日のりんごは弘前産の「ふじ」を予定しています。</p> <p>かぜをひいている時や体調が悪い時は、給食当番をほかの人に代わってもらいましょう。</p> <p>冬休み生活のバランスを忘れないうで</p> <p>・20日のりんごは弘前産の「きんせり」を予定しています。</p>
2 (金)		いわしおろしに メンマいため せんべい汁	牛乳 いわし とり肉	ごはん 糸こんにゃく、サラダあぶら せんべい	だいこん、メンマ、にんじん キャベツ、ごぼう、しめじ ねぎ、きりぼしだいこん	
5 (月)		とり肉しょうがやき ほうれんそうのおひたし たら汁	牛乳、とり肉 たら、たらすり身だんご とうふ	ごはん	ほうれんそう、もやし だいこん、ごぼう しめじ、ねぎ	
6 (火)		はるまき だいこんサラダ わかめスープ	牛乳 はるまき わかめ	ごはん こめあぶら ごま	だいこん、きゅうり、とうもろこし にんじん、ねぎ、もやし しいたけ	
7 (水)	チキンカレー	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、オリーブあぶら ゼリー	にんじん、たまねぎ、ふくじんづけ おうとうかんづめ、パイナップルかんづめ りんごシロップづけ	
8 (木)		あじにつけ 長いものうまに いなか汁	牛乳 あじ、とり肉 あつあげ	ごはん 長いも こんにゃく、サラダあぶら	たけのこ、えだまめ だいこん、にんじん ごぼう、ねぎ	
9 (金)	こめこパン	トマトとひき肉のオムレツ りんご はくさいのクリームに	牛乳 たまご、とりひき肉 ベーコン、とう乳	こめこパン オリーブあぶら	トマト、りんご はくさい、にんじん たまねぎ、しめじ	
12 (月)		さんまかんろに くきわかめのためもの だいこんのみそ汁	牛乳、さんま くきわかめ、ぶた肉 あぶらあげ	ごはん 糸こんにゃく サラダあぶら	にんじん だいこん、えのきたけ だいこんは	
13 (火)	そばふうめん	かぼちゃコロッケ キャベツとツナのゆずあえ	牛乳 とり肉、あぶらあげ ツナ	そばふうめん じゃがいも こめあぶら	わらび、ぜんまい、ほそたけ、えのきたけ しいたけ、にんじん、ねぎ かぼちゃ、キャベツ、きゅうり	
14 (水)		ほっけりやき ねりこみ はくさいのみそ汁	牛乳 ほっけ、あぶらあげ こうやどうふ	ごはん さつまいも こんにゃく	にんじん はくさい、しめじ ねぎ	
15 (木)		ねぎ入りたまごやき くるまめ にしめ	牛乳、わかめ たまご、くるまめ、こんぶ こうやどうふ、あぶらあげ	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	
16 (金)		さばみそに キャベツのりあえ とりだんご汁	牛乳 さば、のり とりだんご、とうふ	ごはん	キャベツ、こまつな だいこん、にんじん えのきたけ、ねぎ	
19 (月)		まぐるカツ きんぴらごぼう とん汁	まぐる さつまいも ぶた肉、こうやどうふ	ごはん、こめあぶら 糸こんにゃく、サラダあぶら じゃがいも	ごぼう はくさい、にんじん ねぎ	
20 (火)	ポークカレー	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	
21 (水)	キャロットピラフ	トマトソースハンバーグ 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 ハンバーグ とり肉	ごはん	にんじん、とうもろこし ブロッコリー、赤ピーマン キャベツ、たまねぎ、ねぎ	
22 (木)		さけしおやき だいこんのそばろに とうふとせりのみそ汁	牛乳 さけ、ぶたひき肉 とうふ、わかめ、あぶらあげ	ごはん こんにゃく サラダあぶら	だいこん、にんじん しいたけ せり	

アレルギー対応食の申請・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。

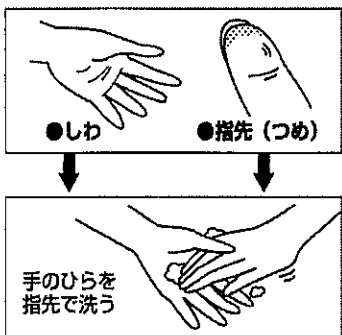
- 「はし」は毎日持参です。わすれないようにしましょう。スプーンマークの日にはスプーンが付きまます。
- で囲んでいるデザート等の空容器等はセンターのコンテナに入れなくてください。
- 材料の都合により、献立が変更になることもあります。
また、献立で使用していない食材が意図せず混入する場合があります。
- アレルギー等により使用材料や栄養価を知りたい方は学校へお問い合わせください。
- そば風めんにはそば粉を使用していません。

手洗いとうがいの効果

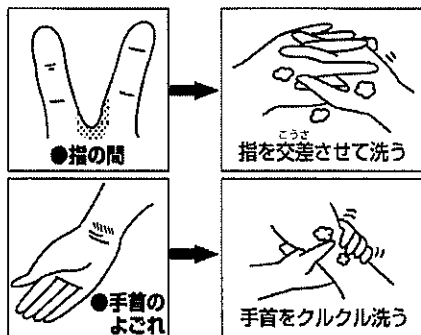
かぜを予防するためには、手洗いやうがいをして体の中にウイルスや細菌が入らないようにすることが大切です。かぜが流行している時期は、外から帰ったときや食事の前以外にも、手洗いとうがいを行いましょう。



◎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しっかり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

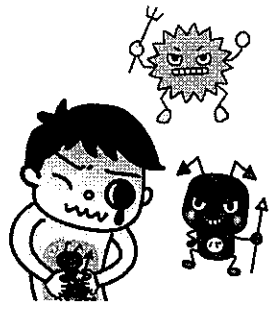
ノロウイルスを防ぐためには、手についたウイルスを落とすことが重要です。石けんをよく泡立てて洗った後、流水でよく洗い流しましょう。

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て健康を願ったり、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ますように、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、かぜや病気から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て、ゆず湯に入ってみてはいかがでしょうか?

