



# 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)			ふくじんづけ フルーツあんじん	ごはん じゃがいも オリーブあぶら	牛乳 とり肉 とう乳	たまねぎ、にんじん、ふくじんづけ りんごシロップづけ、パイナップル、かつめ おうとうかんづめ	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)			やさしいりしのだに やさしいごましおいため たら汁	ごはん ごま ごまあぶら	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	<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しっかりと手洗いしましょう。
3 (木)			えびカツ だいこんとツナのサラダ	ちゅうかめん こめあぶら	牛乳 えび ぶた肉、ツナ	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	
4 (金)			さげしおやき メンマのいためもの はくさいのみそ汁 わかしせりー	ごはん 糸こんにゃく サラダあぶら、セリー	牛乳 さげ、ぶた肉 あつあげ	メンマ、にんじん はくさい しめじ、ねぎ	
7 (月)			ぶた肉みそやき 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	
8 (火)			ほうれんそう入りオムレツ キャベツサラダ ふゆやさしいシチュー	こめこパン オリーブあぶら	牛乳 たまご とう乳、ウィンナー	キャベツ、きゅうり、ほうれんそう にんじん、たまねぎ、しめじ ブロッコリー、かぶ	<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。
9 (水)			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、ひよこ豆	にんじん、ブロッコリー、赤ピーマン たまねぎ、キャベツ たけのこ、マッシュルーム、ねぎ	
10 (木)			さんまおかかにか 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、かつおぶし、とり肉 とりだんご、とうふ	たけのこ、ごぼう、にんじん しいたけ、たまねぎ ごまつな、ねぎ	◆◆◆今月のりんご◆◆◆ 弘前産のりんごを使用しています。 ・11日 ぶじ ・22日 金星 を予定しています。
11 (金)			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 ぶた肉	たまねぎ、にんじん ふくじんづけ りんご	
14 (月)			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、こうやどろふ あぶらあげ、こんぶ	ごぼう、ひらたけ にんじん、きくらげ しいたけ、ぶき	9日はクリスマスにちなんで、ピラフや星形のハンバーグ、ケーキを合わせたクリスマス献立です。
15 (火)			肉だんご(2こ) ナムルサラダ ぎょうざスープ	ごはん ごま	牛乳、ぎょうざ 肉だんご、とり肉 なるど	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	
16 (水)			いわしおろしに 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 ちくわ、がんもどき、こんぶ	だいこん、キャベツ、もやし 赤ピーマン、黄ピーマン オレンジピーマン、にんじん	
17 (木)			かぼちゃコロッケ もやしのりあえ	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	◆ 清水森ナンバ ◆ 21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がらしである「清水森ナンバ」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)			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	牛乳、しょうまい 牛肉、なるど くわわかめ	赤ピーマン、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	
21 (月)			まぐろカツ キャベツのゆずあえ しめじもりナンバ入りこんさい汁	ごはん さといも こめあぶら	牛乳 まぐろ、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 れんこん、ごぼう、ねぎ	<b>冬至にかぼちゃ・ゆず</b> 冬至は1年のうちで、もっとも風が短く、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)			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	コッパン じゃがいも	牛乳 ポークウィンナー ベーコン	きゅうり、とうもろこし、カリフラワー キャベツ、にんじん、たまねぎ マッシュルーム、ねぎ、りんご	
23 (水)			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	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、チンゲンサイ たまねぎ、ねぎ	

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。

こうちゅうちょうみ  
**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。



## 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ごれもきれいに	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

## 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。

<b>たんぱく質</b> 鶏卵、豚肉、牛乳、魚、鶏肉、豆腐	<b>ビタミンA</b> うなぎ、レバー、かぼちゃ、ほうれん草、にんじん、パセリ	<b>ビタミンC</b> イチゴ、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。