

献立のお知らせ

献立のねらい
冬の味を楽しもう

令和6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		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	栄養価 エネルギー (kcal)	お し ら せ
		こ	だ て	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)		
2 (月)				いわし煮付け ほうれん草のからし和え ちゃんご汁	ごはん 砂糖	牛乳 いわし、豆腐 鶏肉	614	12月に入り、寒さが 身にしみる季節になり ました。体調をくずさ ないように規則正しい 生活習慣と栄養バラン スのよい食事を心がけましょ う。
3 (火)				福神漬 りんご	ごはん じゃがいも カレールー	牛乳 鶏肉	724	にんじん、玉ねぎ 福神漬 りんご
4 (水)				照焼きハンバーグ ごぼうとツナのごまドレッシング和え 大根のみそ汁	ごはん ごま、ごまドレッシング ノンエッグマヨネーズ	牛乳 ハンバーグ、ツナ、わかめ 油揚げ、みそ	738	ごぼう、きゅうり、とうもろこし 大根、にんじん、えのきたけ ほうれん草、ねぎ
5 (木)				キャベツ入りつくね 茎わかめの炒め煮 じゃがいものみそ汁	ごはん 砂糖、サラダ油 じゃがいも	牛乳 つくね、茎わかめ、みそ さつま揚げ、油揚げ	649	にんじん、こんにゃく、キャベツ 玉ねぎ、えのきたけ ねぎ
6 (金)				赤魚西京焼き 煮びたし 煮しめ	ごはん じゃがいも	牛乳、みそ 赤魚、油揚げ、厚揚げ 高野豆腐、昆布	721	もやし、小松菜、にんじん ごぼう、こんにゃく、ぶき しいたけ
9 (月)				さばのみそ煮 メンマの炒め物 キャベツのみそ汁	ごはん サラダ油 砂糖	牛乳 さば、みそ、豚肉 油揚げ	707	メンマ、にんじん、こんにゃく キャベツ、しめじ ねぎ
10 (火)				ハンバーグ カラフルサラダ 野菜スープ クリスマスケーキ	ごはん ドレッシング じゃがいも、ケーキ	牛乳 ハンバーグ 鶏肉	807	にんじん、とうもろこし、赤ピーマン キャベツ、青ピーマン、黄ピーマン オレンジピーマン、ブロッコリー マッシュルーム、玉ねぎ、ねぎ
11 (水)				春巻 大根サラダ	ごはん 米油 砂糖	牛乳 焼き豚、なると 春巻、鶏肉	679	にんじん、もやし、メンマ ねぎ、大根、きゅうり とうもろこし
12 (木)				肉団子 (2個) チンジャオロースー わかめスープ	ごはん 砂糖、でん粉 サラダ油	牛乳 肉団子、豚肉 わかめ、豆腐	644	だけのご、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、大根、ねぎ
13 (金)				さげ塩焼き キャベツのゆず和え 鶏団子のみそ汁	ごはん 砂糖	さげ、鶏肉 鶏団子、豆腐 茎わかめ、みそ	653	キャベツ、きゅうり にんじん、玉ねぎ ねぎ、りんごジュース
16 (月)				ソーセージステーキ ブロッコリーソー て野菜のシチュー	食パン、でん粉、砂糖 サラダ油、シチュールー チョコクリーム	牛乳 ソーセージステーキ、豆乳 ひよこ豆、ベーコン	932	とうもろこし、ブロッコリー、赤ピーマン かぶ、玉ねぎ、にんじん 白菜、パセリ
17 (火)				しゅうまい (2個) 鶏肉とピーマンの甘酢炒め 中華スープ りんご	ごはん 砂糖、でん粉 サラダ油	牛乳 しゅうまい、鶏肉 なると、わかめ	683	青ピーマン、赤ピーマン、黄ピーマン オレンジピーマン、玉ねぎ、たけのこ 白菜、もやし、にんじん、りんご
18 (水)				福神漬 フルーツデザート	ごはん じゃがいも、カレールー ゼリー	牛乳 豚肉	777	にんじん、玉ねぎ 福神漬、パイナップル缶詰 もも缶詰
19 (木)				鶏肉照焼き れんごんのきんぴら たら汁	ごはん サラダ油 砂糖	牛乳、鶏肉 豚肉、たら、豆腐 たらすり身団子、みそ	776	れんごん、こんにゃく にんじん、大根 ねぎ
20 (金)				肉じゃがコロッケ なめたけ和え 和風コンソメスープ	ごはん じゃがいも 米油	牛乳 牛肉、鶏肉 油揚げ	706	玉ねぎ、ほうれん草 えのきたけ、大根、にんじん ねぎ、しいたけ、白菜
23 (月)				たまご焼き 焼肉炒め 小松菜のみそ汁	ごはん でん粉 サラダ油	牛乳 たまご、豚肉 豆腐、油揚げ、みそ	660	キャベツ、にんじん、玉ねぎ、ねぎ 青ピーマン、赤ピーマン、黄ピーマン オレンジピーマン、小松菜、えのきたけ

冬のお食中毒
ノロウイルスに注意!
ノロウイルスは冬に流行する
ことが多く、予防には手洗いや食品
の十分な加熱が大切です。

よくかんで食べましょう
よくかんで食べることは、むし
歯や歯周病の予防になります。ま
た、子どもの頃からよくかんで食
べる習慣を身につけて
おくことで、将来の
歯や口の健康にも
つながります。

18日の「フルーツデザート」に
は、はちみつレモンゼリーを使用
予定です。
鍋物の味方 たら
一般的に「たら」と
いえば「たら」
のことをいいます。
冬が旬の白身魚で、
「たらちり」などの鍋物におすす
めです。淡泊な味で、いろいろな
味に合うので、好みの味付けで冬
のおいしさを楽しんでみませんか。

アレルギー対応食のお問い合わせは、学務健康課【TEL 82-1835】にて随時受け付けております。

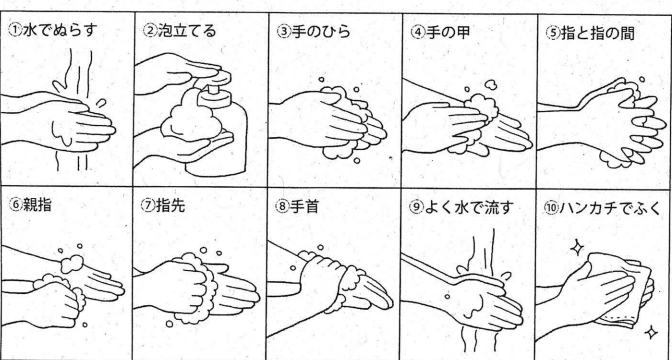
- 「はし」は毎日持参です。忘れないようにしましょう。スプーンマークの日にはスプーンがつかます。
- 材料の都合により、献立が変更になることもあります。
- 魚や鶏肉には、骨がついていることがありますので、気をつけて食べてください。はしを使って上手にとりましょう。
- アレルギー等により使用材料や栄養価を知りたい方は学校へお問い合わせください。
- 令和6年度の弘前市の給食には、【そば、ピーナッツ、くるみ、キウイフルーツ】を使用しません。
- 給食センター内では、使用材料の異なる複数の調理を行っているため、コンタミネーションの可能性があります。
(コンタミネーション：原材料に使用していないが、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。

口中調味 できていますか?

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。

家族で徹底! 食事前の手洗い

手に細菌やウイルスがついていると、手を介して食品や調理道具、食卓などに細菌やウイルスがつき、ほかの人へ広がってしまいます。感染を予防するためにも、家族みんなで食事前の手洗いを徹底しましょう。



寒さに負けない生活習慣を心がけよう

冬も元気に過ごすためには、抵抗力を高めることが大切です。バランスのよい食事と、適度な運動をし、十分な休養と睡眠をとります。また、手洗いとうがいをし、病原菌が体の中に入らないようにしましょう。

症状別 かぜをひいた時の食事

発熱・寒気	鼻水・鼻づまり	せき・のどの痛み	下痢・吐き気
水分 めん類 	汁物 スープ 	アイス クリーム ゼリー 	おかゆ スープ
発熱すると水分とエネルギーがたくさん消費されます。水分やエネルギー源となるごはんやめん類などをとりましょう。	温かい汁物や発汗、殺菌作用のあるねぎやしょうがで体を温めましょう。ビタミンAを多く含む食品もとりましょう。	のどに刺激のあるものは避け、のどごしのよいゼリーやプリン、アイスクリームなどでエネルギーを補給しましょう。	胃腸が弱まっているので消化のよいおかゆや雑炊、スープなどにしましょう。また、味が濃いものは避けましょう。