

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(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	献立になる食品		体の調子を整える食品		栄養価 エネルギー (kcal)	おしらせ
			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)		さばみそに メンマのいためもの キャベツのみそ汁	ごはん サラダあぶら さとう	牛乳 さば、みそ、ぶた肉 あぶらあげ	メンマ、にんじん、こんにゃく キャベツ、しめじ ねぎ	567	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)		キャベツ入りつくね くわがめのため じゃがいものみそ汁	ごはん さとう、サラダあぶら じゃがいも	牛乳 つくね、くわがめ、みそ さつまいも、あぶらあげ	にんじん、こんにゃく、キャベツ たまねぎ、えのきたけ ねぎ	556		
4 (水)		しゅうまい(2こ) とり肉とピーマンのあまじい ちゅうかさスープ りんご	ごはん さとう、でんぶ サラダあぶら	牛乳 しゅうまい、とり肉 なるこ、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、たまねぎ、たけのこ はくさい、もやし、にんじん、りんご	589	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 おくと、将来の 歯や口の健康にも つながります。	
5 (木)		はるまき だいこんサラダ	ごはん ちゅうかめ こめあぶら さとう	牛乳 やきぶた、なるこ はるまき、とり肉	にんじん、もやし、メンマ ねぎ、だいこん、きゅうり どうもろこし	513		
6 (金)		てりやきハンバーグ ごぼうとツナのごまドレッシングあ えだいこんのみそ汁	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 あぶらあげ、みそ	ごぼう、きゅうり、どうもろこし だいこん、にんじん、えのきたけ ほうれんそう、ねぎ	586		
9 (月)		さげしおやき キャベツのゆずあえ とりだんごのみそ汁	ごはん さとう	牛乳 さげ、とり肉 とりだんご、どうふ くわがめ、みそ	キャベツ、きゅうり にんじん、たまねぎ どうもろこし、プロックリー、赤ピーマン かぶ、たまねぎ、にんじん はくさい、パセリ	505	手には目に見えない細菌やウイ ルスなどがついていることがあ ります。細菌やウイルスなどによ るかぜや食中毒を予防するため には、石けんを使って 手をきれいに 洗うことが 大切です。	
10 (火)		ソーセージステーキ プロックリーソー てふゆやさいのシチュー	食パン、でんぶ、さとう サラダあぶら、シチュール チョコクリーム	牛乳 ソーセージステーキ、どう乳 ひよこまめ、ベーコン	どうもろこし、プロックリー、赤ピーマン かぶ、たまねぎ、にんじん はくさい、パセリ	733		
11 (水)		たまごやき やき肉のため こまつなのみそ汁	ごはん でんぶ サラダあぶら	牛乳 たまご、ぶた肉 どうふ、あぶらあげ、みそ	キャベツ、にんじん、たまねぎ、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、こまつな、えのきたけ	561		
12 (木)		ふくじんづけ フルーツデザート	ごはん じゃがいも、カレー ルー	牛乳 ぶた肉	にんじん、たまねぎ ふくじんづけ、パイナップルかんづめ ももかんづめ	656	12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。	
13 (金)		肉だんご(2こ) チンジャオロースー わかめスープ	ごはん さとう、でんぶ サラダあぶら	牛乳 肉だんご、ぶた肉 わかめ、どうふ	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、だいこん、ねぎ	549		
16 (月)		ハンバーグ カラフルサラダ やさいスープ (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 とり肉	にんじん、どうもろこし、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、プロックリー マッシュルーム、たまねぎ、ねぎ	672	16日はクリスマスにちなんで、 ピラフや星型のハンバーグ、米粉 を使用したチョコプレートケーキを 組み合わせた献立です。	
17 (火)		いわしにつけ ほうれんそうのからしあえ ちゃんご汁	ごはん さとう	牛乳 いわし、どうふ とり肉	ほうれんそう、にんじん キャベツ、ごぼう、しめじ ねぎ、きりほしだいこん	522	一般的に、「たら」 といえば「まだら」 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。	
18 (水)		とり肉でりやき れんごんのきんぴら たら汁	ごはん サラダあぶら さとう	牛乳 ぶた肉、たら、どうふ たらすりみだんご、みそ	れんごん、こんにゃく にんじん、だいこん ねぎ	660		
19 (木)		肉じゃがコロッケ なめたけあえ わふうコンソメスープ	ごはん じゃがいも こめあぶら	牛乳 牛肉、とり肉 あぶらあげ	たまねぎ、ほうれんそう えのきたけ、だいこん、にんじん ねぎ、しいたけ、はくさい	583	冬の食中毒 ノロウイルスに注意!	
20 (金)		赤うおさいきょうやき にびたし にじめ	ごはん じゃがいも	牛乳、みそ 赤うお、あぶらあげ、あつあげ こうやどうふ、こんぶ	もやし、こまつな、にんじん ごぼう、こんにゃく、ふき しいたけ	583	ノロウイルスは冬に流行するこ ろが多く、感染するとおう吐や下 痢などを起こします。 予防には手洗いや食 品の十分な加熱が大 切です。	
23 (月)		ふくじんづけ りんご	ごはん じゃがいも カレールー	牛乳 とり肉	にんじん、たまねぎ ふくじんづけ りんご	615		

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。

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かます。
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. 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。
4. 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。
5. 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。
6. 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。)
7.  で囲んでいるものは、業者から直接納品となります。

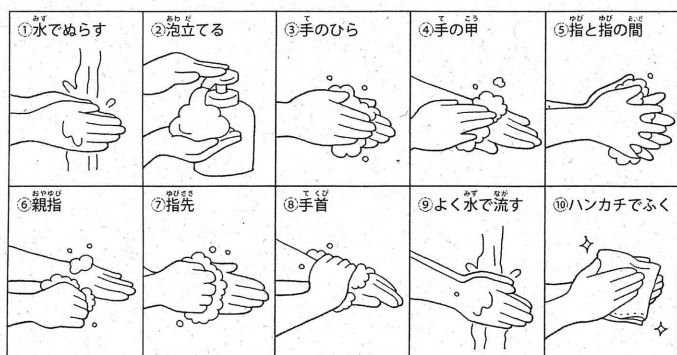
こうちゅうちゅうみ
口中調味
できていますか?

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、十分な栄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・鼻つまり	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よす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。