

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	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)		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 だいごんのみそ汁	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、とうもろこし だいごん、にんじん、えのきたけ ほうれんそう、ねぎ	585	12月に入り、寒さが 身にしみ季節になり 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)		はるまき だいごんサラダ	ちゅうかめん ごめあぶら さとう	牛乳 やきふた、なると はるまき、とり肉	にんじん、もやし、メンマ ねぎ、だいごん、きゅうり とうもろこし	647	
4 (水)		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 さつまあげ、あぶらあげ	キャベツ、にんじん こんにゃく、たまねぎ えのきたけ、ねぎ	544	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。
5 (木)		いわしにつけ ほうれんそうのからしあえ ちゃんこ汁	ごはん さとう	牛乳 いわし、とうふ とり肉	ほうれんそう、もやし、にんじん キャベツ、ごぼう、しめじ ねぎ、きりしだいごん	558	
6 (金)		じゅうまい(2こ) とり肉とピーマンのあますいため ちゅうかスープ りんご	ごはん さとう、でんぶん サラダあぶら	牛乳 じゅうまい、とり肉 なると、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	578	
9 (月)		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 ふた肉	にんじん、たまねぎ ふくじんづけ、パインアップルかんづめ ももかんづめ	665	9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。
10 (火)		赤うおさいきょうやき にびたし にしめ	ごはん じゃがいも	牛乳、みそ 赤うお、あぶらあげ、あつあげ こうやとうふ、ごんぶ	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	543	手に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。
11 (水)		ソーセージステーキ フロッキーソース ふゆやさいのシチュー	食パン、でんぶん、さとう サラダあぶら、シチュール チョコレート	牛乳 ソーセージステーキ、とう乳 ひよこめ、ベーコン	とうもろこし、フロッキー、赤ピーマン かぶ、たまねぎ、にんじん はくさい、パセリ	693	
12 (木)		さけしおやき キャベツのゆずあえ とりだんごのみそ汁	ごはん さとう	さけ、とり肉 とりだんご、とうふ くわがめ、みそ	キャベツ、きゅうり にんじん、たまねぎ ねぎ、りんごジュース	500	
13 (金)		たまごやき やき肉のため こまつなのみそ汁	ごはん でんぶん サラダあぶら	牛乳 たまご、ふた肉 とうふ、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	566	一般的に、「たら」 といえは「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。
16 (月)		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 ごめあぶら	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、だいごん、にんじん ねぎ、しいたけ、はくさい	613	
17 (火)		とり肉てりやき 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、とり肉 ふた肉、たら、とうふ たらすりみだんご、みそ	れんごん、こんにゃく にんじん、だいごん ねぎ	18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 を使用したチョコレートケーキを 組み合わせた献立です。	
18 (水)		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、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、フロッキー マッシュルーム、たまねぎ、ねぎ	660	冬の食中毒 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、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。
19 (木)		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	650	
20 (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、でんぶん サラダあぶら	牛乳 肉だんご、ふた肉 わかめ、とうふ	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、だいごん、ねぎ	559	
23 (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、ふた肉 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	579	

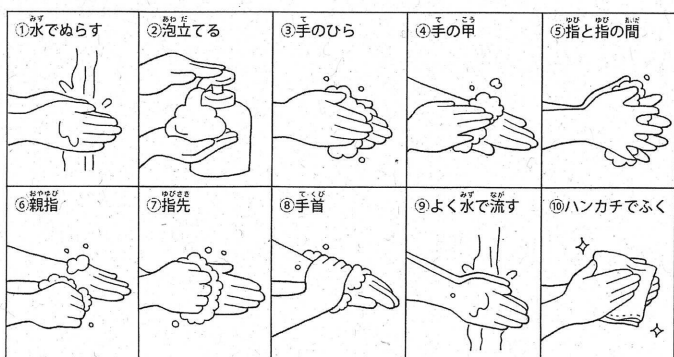
アレルギー対応食のお問い合わせは、学務健康課【TEL 82-1835】にて随時受け付けております。

- 「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。
- 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年度内弘前市の給食には、【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をとって、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 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。	胃腸が弱っているため消化のよいおかゆや雑穀、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。