



献立のお知らせ

献立のねらい
冬の味を楽しもう

令和7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）		
1 (月)		 (キャラメルクリーム) 鶏肉照焼き ひよこ豆とコーンのソテー 野菜スープ	食パン、キャラメルクリーム サラダ油、でん粉	牛乳 鶏肉 ひよこ豆	とうもろこし、玉ねぎ、枝豆 白菜、ブロッコリー、にんじん マッシュルーム、キャベツ、ねぎ	686	 寒くなってきました。 朝ごはんを食べて、 体をあたためて 登校しましょう。
2 (火)		 りんごジュース つくね ひじきとツナの和え物 和風コンソメスープ	ごはん ノンエッグマヨネーズ、砂糖	つくね ひじき、ツナ ベーコン、油揚げ	赤ピーマン、黄ピーマン、青ピーマン きゅうり、大根、にんじん ねぎ、しいたけ、りんごジュース	730	
3 (水)		 さけ塩焼き 白菜のうま煮 じゃがいものみそ汁	ごはん ふ、サラダ油、砂糖 でん粉、じゃがいも	牛乳、さけ 豚肉 わかめ、油揚げ、みそ	白菜、にんじん、枝豆 しいたけ、玉ねぎ ねぎ	714	さけの骨に気を つけて食べましょう。
4 (木)		 五目たまご焼き なめたけ和え みそおでん	ごはん 砂糖、でん粉	牛乳、たまご、ひじき じゃこ入りさつま揚げ、ちくわ がんもどき、昆布、みそ	ほうれん草、にんじん、ねぎ たけのこ、もやし、えのきたけ 大根、こんにゃく、枝豆	675	 つがる豚は、津軽産のお米 と津軽でとれたりんごの搾り カスなどでつくられたエサを 食べて育った豚です。 他の豚に比べて「ビタミン B1」と「オレイン酸」を多 く含むため、疲労回復や肌荒 れ防止にも効果があります。
5 (金)		 いわしおろし煮 白菜ののり和え 鶏団子のみそ汁	ごはん	牛乳 いわし、のり 鶏団子、豆腐、みそ	大根、白菜、ほうれん草 玉ねぎ、にんじん ねぎ	678	
8 (月)		 ヒレカツ（2個） 切干大根の炒め煮 豆腐のみそ汁	ごはん 米油、サラダ油 砂糖	牛乳 豚肉、さつま揚げ 豆腐、みそ	大根、にんじん、こんにゃく しいたけ、玉ねぎ、しめじ ねぎ	708	
9 (火)		 つがる豚カレー 福神漬 りんご	ごはん じゃがいも、カレールウ サラダ油	牛乳 豚肉	にんじん、玉ねぎ 福神漬 りんご	763	◆冬至にかぼちゃ◆ 冬至は1年で太陽の出ている時間 が1番短くなる日です。夏の太陽を いっぱい浴びたかぼちゃを食べると かぜをひかないといわれています。 今年は、12月22日が冬至です。
10 (水)		 塩ラーメン かぼちゃコロッケ 大根とツナのサラダ	中華めん 米油 砂糖	牛乳 豚肉、なると ツナ	玉ねぎ、キャベツ、にんじん メンマ、きくらげ、ねぎ、かぼちゃ 大根、きゅうり、とうもろこし	748	
11 (木)		 しゅうまい（2個） 鶏肉とピーマンの甘酢炒め わかめスープ	ごはん サラダ油、砂糖、でん粉	牛乳、しゅうまい 鶏肉 わかめ、なると	赤ピーマン、黄ピーマン、青ピーマン オレンジピーマン、玉ねぎ、たけのこ もやし、にんじん、しいたけ、ねぎ	681	赤魚の骨に気を つけて食べましょう。
12 (金)		 赤魚塩焼き かぶのそぼろ煮 厚揚げのみそ汁	ごはん 砂糖、でん粉、サラダ油	牛乳 赤魚、豚肉 厚揚げ、みそ	かぶ、こんにゃく、にんじん 枝豆、白菜 小松菜、えのきたけ、ねぎ	672	
15 (月)		 コッペパン ソーセージステーキ ごぼうマヨネーズサラダ コーンスープ	コッペパン ごま、マヨネーズ シチュールウ、砂糖	牛乳、ソーセージステーキ 鶏肉 豆乳	ごぼう、にんじん きゅうり、とうもろこし 玉ねぎ、パセリ	836	かぜやお腹が痛い時は 給食当番をおやすみしてね！
16 (火)		 和風肉団子（2個） 茎わかめの炒め煮 豚汁	ごはん 砂糖、サラダ油	牛乳、肉団子 茎わかめ、油揚げ 豚肉、高野豆腐、みそ	にんじん、こんにゃく 大根、ごぼう、しめじ ねぎ	678	
17 (水)		 まぐろカツ 野菜のごま酢和え なめこのみそ汁	ごはん 米油、砂糖、ごま ごま油	牛乳 まぐろ、鶏肉 豆腐、みそ	もやし、小松菜 なめこ、大根、ねぎ	694	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 を使用したクリ スマスケーキを 組み合わせた 献立です。
18 (木)		 キャロットピラフ 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 サラダ油、でん粉 マカロニ、ケーキ	牛乳、鶏肉 ハンバーグ ベーコン	にんじん、とうもろこし、赤ピーマン ブロッコリー、玉ねぎ、キャベツ マッシュルーム、ねぎ、パセリ	766	
19 (金)		 さば生姜煮 白菜のゆず和え 煮しめ	ごはん 砂糖 じゃがいも	牛乳、さば 鶏肉、高野豆腐 油揚げ、昆布	白菜、きゅうり ごぼう、にんじん、こんにゃく ふき、しいたけ	730	9日と23日のりんごは弘前産です。 「りんごを食べると 医者いらず！」 ということわざ があります。
22 (月)		 にしん煮付け 高野豆腐の五目煮 もやしのみそ汁	ごはん サラダ油、砂糖、でん粉	牛乳、にしん 高野豆腐、鶏肉 油揚げ、わかめ、みそ	大根、にんじん、こんにゃく 枝豆、しいたけ もやし、しめじ、ねぎ	710	
23 (火)		 豆とひき肉のカレー 福神漬 りんご	ごはん じゃがいも、カレールウ	牛乳、豚肉 大豆、青えんどう豆 ひよこ豆、赤いんげん豆	にんじん、玉ねぎ 福神漬 りんご	814	

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います。

- 「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。
- 弘前市の給食には【そば、ピーナツ、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。

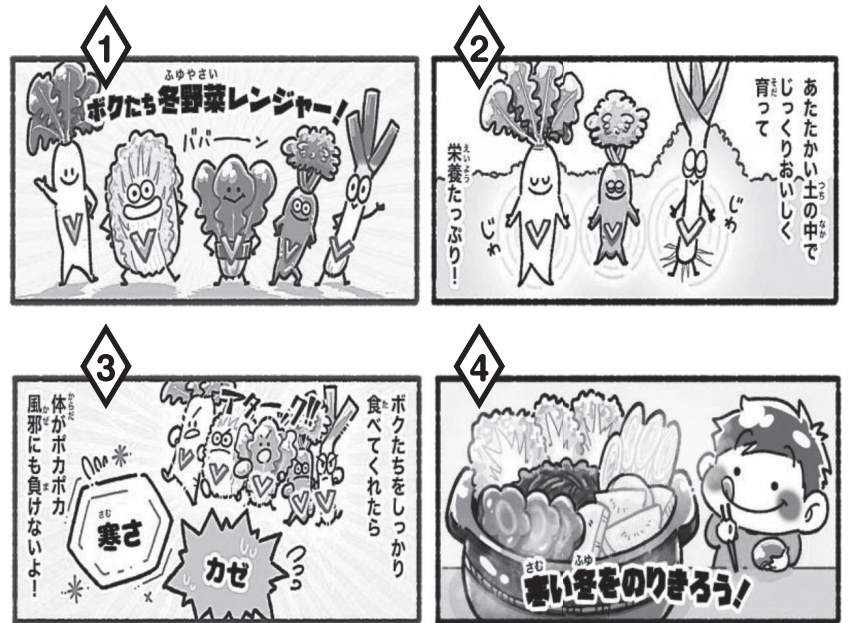


いただきます！の前に **石けんで手を洗いましょう**

わたしたちの手はいろいろなものに触れるので、ほこりなどのほかに細菌やウイルスなどがついています。その手で食べ物を触ると、食べ物を通して、細菌などが体の中に入ってしまう。細菌などを体の中に入れないためにも、食事前に石けんで必ず手を洗う習慣が大切です。



冬野菜レンジャー参上



※冬野菜には、ビタミンCやβカロテンを豊富に含む野菜が多く、免疫力を高める効果があります。