

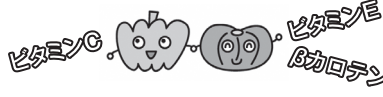


献立のお知らせ

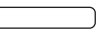
献立のねらい
冬の味を楽しもう

令和7年12月（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)		
1 (月)		 	さばしょうがに はくさいのゆずあえ にしめ	ごはん さとう じゃがいも	牛乳、さば とり肉、こうやどうふ あぶらあげ、こんぶ	はくさい、きゅうり ごぼう、にんじん、こんにゃく ふき、しいたけ	583	かぜやお腹が痛い時は 給食当番をおやすみしてね！ 
2 (火)		 	つくね ひじきとツナのあえもの わふうコンソメスープ	ごはん ノンエッグマヨネーズ、さとう	つくね ひじき、ツナ ベーコン、あぶらあげ	赤ピーマン、黄ピーマン、青ピーマン きゅうり、だいこん、にんじん ねぎ、しめじ、りんごジュース	540	
3 (水)		 	ヒレカツ（2こ） きりぼしだいこんのいために とうふのみそ汁	ごはん こめあぶら、サラダあぶら さとう	牛乳 ぶた肉、さつまあげ とうふ、みそ	だいこん、にんじん、こんにゃく しいたけ、たまねぎ、しめじ ねぎ	612	
4 (木)		 	さけしおやき はくさいのうまに じゃがいものみそ汁	ごはん ふ、サラダあぶら、さとう でんぶん、じゃがいも	牛乳、さけ ぶた肉 わかめ、あぶらあげ、みそ	はくさい、にんじん、えだまめ しいたけ、たまねぎ ねぎ	614	 さけの骨に気を つけて食べましょう。
5 (金)		 	ふくじんづけ りんご	ごはん じゃがいも、カレーウ	牛乳 ぶた肉	にんじん、たまねぎ ふくじんづけ りんご	626	5日と19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。
8 (月)		 	わふう肉だんご（2こ） くきわかめのいために とん汁	ごはん さとう、サラダあぶら	牛乳、肉だんご くきわかめ、あぶらあげ ぶた肉、こうやどうふ、みそ	にんじん、こんにゃく だいこん、ごぼう、しめじ ねぎ	533	 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。
9 (火)		 	まぐろカツ やさいのごますあえ なめこのみそ汁	ごはん こめあぶら、さとう、ごま ごまあぶら	牛乳 まぐろ、とり肉 とうふ、みそ	もやし、こまつな なめこ、だいこん、ねぎ	579	
10 (水)		 	ソーセージステーキ ひよこまめとコーンのソテー やさいスープ	食パン、キャラメルクリーム サラダあぶら、でんぶん	牛乳 ソーセージステーキ ひよこまめ	とうもろこし、たまねぎ、えだまめ はくさい、ブロッコリー、にんじん マッシュルーム、キャベツ、ねぎ	584	
11 (木)		 	ごもくたまごやき なめだけあえ みそおでん	ごはん	牛乳、たまご、ひじき じゃこ入りさつまあげ、ちくわ がんもどき、こんぶ、みそ	ほうれんそう、にんじん、ねぎ たいのこ、もやし、えのきたけ だいこん、こんにゃく、えだまめ	555	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。
12 (金)		 	赤うおしおやき かぶのそぼろに あつあげのみそ汁	ごはん さとう、でんぶん サラダあぶら	牛乳 赤うお、ぶた肉 あつあげ、みそ	かぶ、こんにゃく、にんじん えだまめ、はくさい こまつな、えのきたけ、ねぎ	571	赤うおの骨に気を つけて食べましょう。
15 (月)		 	とり肉てりやき きんぴらごぼう せんぎり汁	ごはん サラダあぶら、さとう	牛乳、とり肉 ぶた肉 あぶらあげ、みそ	ごぼう、にんじん、こんにゃく はくさい、だいこん ねぎ	556	17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。 
16 (火)		 	かぼちゃコロッケ だいこんとツナのサラダ	ちゅうかめん こめあぶら さとう	牛乳 ぶた肉、なると ツナ	たまねぎ、キャベツ、にんじん メンマ、きくらげ、ねぎ、かぼちゃ だいこん、きゅうり、とうもろこし	561	
17 (水)		 	ハンバーグ ブロッコリーサラダ コンソメスープ (クリスマスケーキ)	ごはん ドレッシング マカロニ、ケーキ	牛乳、とり肉 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、たまねぎ、キャベツ マッシュルーム、ねぎ、パセリ	644	
18 (木)		 	にしんにつけ こうやどうふのごもくに もやしのみそ汁	ごはん サラダあぶら さとう、でんぶん	牛乳、にしん こうやどうふ、とり肉 あぶらあげ、わかめ、みそ	だいこん、にんじん、こんにゃく えだまめ、しいたけ もやし、しめじ	591	◆ 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。 
19 (金)		 	ふくじんづけ りんご	ごはん じゃがいも、カレーウ	牛乳、ぶた肉 だいず、青えんどうまめ ひよこまめ、赤いんげんまめ	にんじん、たまねぎ ふくじんづけ りんご	651	
22 (月)		 	しゅうまい（2こ） とり肉とピーマンのあますいため わかめスープ	ごはん サラダあぶら さとう、でんぶん	牛乳、しゅうまい とり肉 わかめ、なると	赤ピーマン、青ピーマン、黄ピーマン たまねぎ、たけのこ もやし、にんじん、しいたけ、ねぎ	571	
23 (火)		 	いわしおろしに はくさいのりあえ とりだんごのみそ汁	ごはん	牛乳 いわし、のり とりだんご、とうふ、みそ	だいこん、はくさい、ほうれんそう たまねぎ、にんじん ねぎ	596	

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。

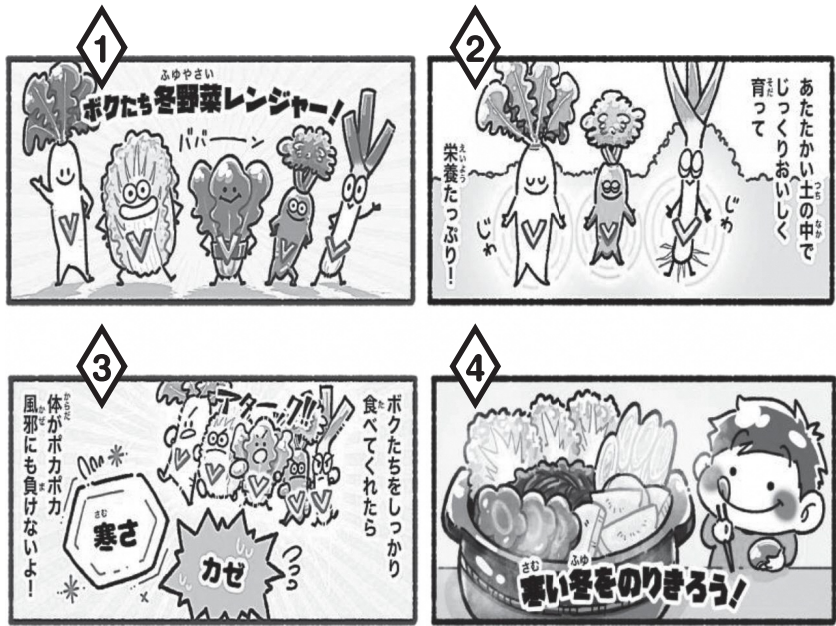


いただきます！の前に **石けんで手を洗いましょう**

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。



ふゆ や さい さん じょう
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。