



献立のお知らせ

献立のねらい
冬の味を楽しもう

令和3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	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 (水)		福神漬 りんご チキンカレー	ごはん じゃがいも オリーブ油	牛乳 鶏肉	にんじん、玉ねぎ 福神漬 りんご	師走 今年も残すところあとわずかとなり ました。今月は、冬至や年越し料理、 クリスマス献立などの行事食を献立に 取り入れています。
2 (木)		つくね 高野豆腐の五目煮 もやしのみそ汁	ごはん こんにゃく サラダ油	牛乳 つくね、高野豆腐 鶏肉、莖わかめ	大根、にんじん、枝豆 しいたけ、もやし、えのきたけ 小松菜、ねぎ	
3 (金)		さけ塩焼き 黒豆 煮しめ	ごはん じゃがいも こんにゃく	牛乳 さけ、黒豆、高野豆腐 油揚げ、昆布	ごぼう、にんじん ふき しいたけ	弘前産のりんご 1日は「金星」、 22日は「ふじ」を 予定しています。
6 (月)		五目たまご焼き 豚肉と大根の煮物 白菜のとりもみ汁	ごはん こんにゃく サラダ油	牛乳 たまご、豚肉 ひじき、厚揚げ	ほうれん草、にんじん、ねぎ たけのこ、大根、枝豆 白菜、もやし、しめじ	
7 (火)		豚肉しょうが焼き キャベツのゆず和え たら汁	ごはん	ふた肉 鶏肉、たら たらすり身だんご、豆腐	キャベツ、きゅうり、にんじん ごぼう、大根 ねぎ、りんごジュース	ノロウイルスに注意 ノロウイルスは感染力が強く、人か ら人へ感染したり、ノロウイルスに汚 染された食品などから感染したりしま す。予防のためには、トイレの後や調 理する前、食事をする前などに石けん でしっかり手洗いする ことを家族みんなで徹 底することが大切です。
8 (水)		かぼちゃコロッケ 大根の和え物	うどん じゃがいも 米油	牛乳 豚肉、油揚げ 鶏肉	玉ねぎ、にんじん、ほうれん草 ねぎ、しいたけ、かぼちゃ、大根 きゅうり、とうもろこし	
9 (木)		さばしょうが煮 れんこんのみそ炒め 厚揚げのみそ汁	ごはん こんにゃく サラダ油	牛乳 さば、豚肉 厚揚げ	れんこん、にんじん 玉ねぎ、大根 ねぎ	
10 (金)		しゅうまい(2個) マーボー豆腐 わかめスープ	ごはん ごま油	牛乳、しゅうまい 豆腐、豚肉 わかめ、なると	たけのこ、ねぎ、しいたけ にんじん、大根 えのきたけ	給食当番の健康観察 給食当番で体調が悪い時は、当番を 変わります。
13 (月)		オムレツ キャベツサラダ さつまいものシチュー	米粉パン さつまいも オリーブ油	牛乳 たまご 豚肉、豆乳	キャベツ、きゅうり とうもろこし、にんじん 玉ねぎ、パセリ	
14 (火)		赤魚西京焼き メンマの炒め物 豚汁	ごはん こんにゃく サラダ油	牛乳 赤魚、油揚げ 豚肉、高野豆腐	メンマ、にんじん ごぼう、キャベツ ねぎ	冬に美味しい 野菜を食べよう
15 (水)		鶏肉照焼き 野菜とツナのごま酢和え みそけんちん汁	ごはん ごま、ごま油 こんにゃく、さといも	牛乳 鶏肉、ツナ 豆腐、油揚げ	もやし、きゅうり にんじん、しいたけ ねぎ	
16 (木)		ハンバーグ ブロッコリーステーキ コンスタースープ (クリスマスケーキ)	ごはん サラダ油 ケーキ	牛乳 ハンバーグ、ベーコン ひよこ豆、鶏肉	ブロッコリー、赤ピーマン、玉ねぎ キャベツ、にんじん、とうもろこし マッシュルーム、ねぎ	
17 (金)		さんまおかつか煮 きんぴらごぼう 鶏団子のみそ汁	ごはん こんにゃく サラダ油	牛乳、さんま かつおぶし、豚肉、莖わかめ 豆腐入り鶏団子	ごぼう、にんじん 玉ねぎ ねぎ	
20 (月)		まぐろカツ もやしののり和え せんべい汁	ごはん ごめ油 せんべい	牛乳 まぐろ、のり 鶏肉	もやし、小松菜、キャベツ にんじん、しめじ、ごぼう 切干大根	冬 12月22日は冬至です。 この日は昔から「ゆず湯」に入っ て、カロテンやビタミンをたっぷり含 んでいる「かぼちゃ」を食べると、か ぜをひかないと言われています。
21 (火)		肉団子(2個) 八宝菜 中華スープ	ごはん ごま油	牛乳 肉団子、豚肉、なると 莖わかめ、豆腐	にんじん、たけのこ、玉ねぎ 白菜、チンゲン菜、きくらげ もやし、ねぎ	
22 (水)		春巻 小松菜の和え物 わかめスープ りんご	ごはん 米油	牛乳、春巻 わかめ なると	にんじん、大根 えのきたけ、小松菜 白菜、りんご	16日はクリスマス にちなんで、ピラフや 星形のハンバーグ、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。
23 (木)		福神漬 フルーツ杏仁	ごはん じゃがいも、オリーブ油 ゼリー	牛乳 豚肉	玉ねぎ、にんじん、福神漬 パイナップル缶詰 黄桃缶詰、りんごシロップ漬	

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。
- 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。
- 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。

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。

かぜ予防のポイント

- 手洗い・うがいをする
- しっかりと栄養をとる
- 十分な睡眠をとる
- マスクをつける
- 人ごみを避ける
- 適度な運動をする

症状別 かぜをひいた時の食事

発熱・寒気 水分 めん類	発熱・寒気 水分 めん類	発熱・寒気 水分 めん類	発熱・寒気 水分 めん類
発熱・寒気 水分 めん類	発熱・寒気 水分 めん類	発熱・寒気 水分 めん類	発熱・寒気 水分 めん類

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ゅうがく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、スープなどしましょう。また、味が濃いものは避けましょう。

こんな時は手を洗いましょう

石けんを使った手洗い

①水でぬらす	②泡立てる	③手のひら	④手の甲	⑤指と指の間
⑥親指	⑦指先	⑧手首	⑨よく水で流す	⑩ハンカチでふく

感染を予防するためにも、石けんを使ってよく手を洗いましょう。指先や指と指の間、親指や手首などは洗い残しやすいところなので、特に注意して洗うようにします。