



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 (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	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)		まぐろカツ もやしののりあえ せんべい汁	ごはん せんべい こめあぶら	牛乳 まぐろ、のり とり肉	もやし、こまつな キャベツ、にんじん、ごぼう しめじ、ねぎ、きりぼしだいこん	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)		しゅうまい(2こ) マーボー豆腐 わかめスープ	ごはん ごまあぶら	牛乳、しゅうまい 豆腐、ぶた肉 わかめ、なると	たけのこ、ねぎ、しいたけ だいこん、にんじん えのきたけ	
3 (金)		赤うおさいきょうやき メンマのいためもの とん汁	ごはん こんにやく サラダあぶら	牛乳 赤うお、あぶらあげ ぶた肉、こうや豆腐	メンマ、にんじん キャベツ、ごぼう ねぎ	弘前産のりんご 7日は「ふじ」、 22日は「きんせい」を 予定しています。
6 (月)		つくね こうや豆腐のごもくに もやしのみそ汁	ごはん こんにやく サラダあぶら	牛乳、つくね こうや豆腐、とり肉 くきわかめ	だいこん、にんじん えだまめ、しいたけ もやし、こまつな、えのきたけ、ねぎ	
7 (火)		ふくじんづけ りんご	ごはん じゃがいも オリーブあぶら	牛乳 とり肉	たまねぎ、にんじん ふくじんづけ りんご	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)		さばしょうがに れんこんのみそいため あつあげのみそ汁	ごはん こんにやく サラダあぶら	牛乳 さば、ぶた肉 あつあげ	れんこん、にんじん たまねぎ だいこん、ねぎ	
9 (木)		とり肉てりやき やさいとツナのごますあえ みそけんちん汁	ごはん ごま、ごまあぶら さといも、こんにやく	牛乳 とり肉、ツナ 豆腐、あぶらあげ	もやし、きゅうり にんじん、しいたけ ねぎ	給食当番の健康観察 給食当番で体調が悪い時は、当番を 変わらしましょう。
10 (金)		ごもくたまごやき ぶた肉とだいこんのもの はくさいのとりみ汁	ごはん こんにやく サラダあぶら	牛乳 たまご、ひじき ぶた肉、あつあげ	ほうれんそう、にんじん、ねぎ、たけの こ、だいこん、えだまめ はくさい、もやし、しめじ	
13 (月)		肉だんご(2こ) はっぼうさい ちゅうかスープ	ごはん ごまあぶら	牛乳、肉だんご ぶた肉、なると 豆腐、くきわかめ	はくさい、にんじん、たまねぎ たけのこ、チンゲンサイ、きくらげ もやし、ねぎ	冬においしい 野菜を食べよう
14 (火)		かぼちゃコロッケ だいこんのあえもの	うどん じゃがいも こめあぶら	牛乳 ぶた肉、あぶらあげ とり肉	たまねぎ、にんじん、ほうれんそう ねぎ、しいたけ、かぼちゃ だいこん、きゅうり、とうもろこし	
15 (水)		さんまおかかに きんぴらごぼう とりだんごのみそ汁	ごはん こんにやく サラダあぶら	牛乳 さんま、かつおぶし、ぶた肉 とうふ入りとりだんご、くきわかめ	ごぼう、にんじん たまねぎ ねぎ	とうほ 冬至 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。
16 (木)		さけしおやき くるまめ にしめ	ごはん じゃがいも こんにやく	牛乳、さけ くるまめ、こうや豆腐 あぶらあげ、こんぶ	ごぼう、にんじん しいたけ ふき	
17 (金)		しのだに キャベツのゆずあえ たら汁	ごはん	あぶらあげ、とり肉 たら、たらすりみだんご 豆腐	ごぼう、にんじん、たまねぎ キャベツ、きゅうり、だいこん、ねぎ りんごジュース	クリスマス 20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。
20 (月)		ハンバーグ プロコリーチー コンソメスープ クリスマスケーキ	ごはん サラダあぶら ケーキ	牛乳、とり肉 ハンバーグ ベーコン、ひよこまめ	にんじん、赤ピーマン、とうもろこし プロコリーチー、たまねぎ キャベツ、マッシュルーム、ねぎ	
21 (火)		ふくじんづけ フルーツあんじん	ごはん じゃがいも、オリーブあぶら ゼリー	牛乳 ぶた肉	たまねぎ、にんじん、ふくじんづけ パイナップルかんづめ おうとうかんづめ、りんごシロップ汁	クリスマス 20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。
22 (水)		オムレツ キャベツサラダ さつまいものシチュー りんご	こめごはん さつまいも オリーブあぶら	牛乳 たまご ベーコン、とう乳	キャベツ、きゅうり、とうもろこし にんじん、たまねぎ、パセリ りんご	
23 (木)		ぶた肉しょうがやき くきわかめのいために だいこんのみそ汁	ごはん こんにやく サラダあぶら	牛乳、ぶた肉 くきわかめ、あぶらあげ こうや豆腐	にんじん だいこん、ほうれんそう えのきたけ、ねぎ	

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。スプーン都合の日にはスプーンがつかます。
- 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。

**こう ちゅう ちよう 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。

かぜ予防のポイント

- 手洗い・うがいをする
- しっかり栄養をとる
- 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	鼻水・鼻づまり 汁類 スープ	せせぎしのどの痛み アイス クリーム ゼリー	下痢・吐き気 おかゆ スープ
---------------------------	-----------------------------	--	-----------------------------

発熱すると水分とエネルギーがたぐさく消費されます。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。

濡かい汁物や発汗、顔面作用のあるねぎやしゅ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。

こんな時は手を洗いましょう

石けんを使った手洗い

- 水でぬらす
- 泡立てる
- 手のひら
- 手の甲
- 指と指の間
- 親指
- 指先
- 手首
- よく水で流す
- 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。