



献立のお知らせ

献立のねらい
冬の味を楽しもう

令和4年12月(中学校)

弘前市西部学校給食センター(TEL34-1006)

にち ようび	スパーン	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 (木)		鶏肉照焼き 小松菜の和え物 たら汁	ごはん	牛乳、鶏肉 たら、たらすり身団子 豆腐	小松菜、白菜 にんじん、ごぼう 大根、ねぎ	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。
2 (金)		福神漬 りんご ポークカレー	ごはん じゃがいも オリーブ油	牛乳 豚肉	にんじん、玉ねぎ 福神漬 りんご	
5 (月)		ヒレカツ(2個) 野菜のごま酢和え なめこのみそ汁	ごはん、米油 ごま油 ごま	牛乳 豚肉、鶏肉 豆腐	もやし、きゅうり なめこ、大根 ねぎ	
6 (火)		さばみそ煮 切干大根の炒め煮 せんべい汁	ごはん、こんにやく サラダ油 せんべい	牛乳、さば 油揚げ 鶏肉	切干大根、にんじん しいたけ、白菜、ごぼう しめじ、ねぎ	
7 (水)		魚とわかめの豆腐焼き 野菜炒め みかんクレープ	焼きそば サラダ油 クレープ	牛乳 豆腐、さかなすり身 わかめ、豚肉	かぼちゃ、キャベツ 玉ねぎ、もやし にんじん	野菜と一緒に食べよう! 7日の焼きそばには具が入っていないので、野菜炒めを混ぜていただきますよ。 7日の魚とわかめの豆腐焼きの色は、かぼちゃの色素によるもので、たまごは使用しておりません。
8 (木)		いわし煮付け 大根のそぼろ煮 小松菜のみそ汁	ごはん こんにやく サラダ油	牛乳 いわし、豚肉 厚揚げ	にんじん、大根、枝豆 しいたけ、小松菜、玉ねぎ えのきたけ、ねぎ	
9 (金)		豚肉みそ焼き 大根とツナのとえ物 煮しめ	ごはん じゃがいも こんにやく	牛乳、豚肉 ツナ、高野豆腐 油揚げ、昆布	大根、きゅうり とうもろこし、ごぼう にんじん、ふき、しいたけ	弘前産のりんご 2日は「金星」、 12日は「ふじ」を予定 しています。
12 (月)		ポークウィンナー ポテトマヨネーズサラダ コンソメスープ りんご	背割りコッペパン じゃがいも	牛乳 ポークウィンナー	きゅうり、とうもろこし、キャベツ たけのこ、にんじん、玉ねぎ マッシュルーム、ねぎ、りんご	
13 (火)		揚げぎょうざ(2個) 鶏肉とピーマンの甘酢炒め わかめスープ	ごはん 米油 サラダ油	牛乳 ぎょうざ、鶏肉 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、玉ねぎ、たけのこ もやし、大根、えのきたけ、ねぎ	12日は、パンにポークウィンナー を上手にはさんで食べましょう。
14 (水)		さけ塩焼き さんぴらごぼう じゃがいものみそ汁	ごはん、こんにやく サラダ油 じゃがいも	牛乳、さけ 豚肉、油揚げ わかめ	ごぼう、にんじん 玉ねぎ ねぎ	
15 (木)		五目たまご焼き もやしのりや和え 鶏団子のみそ汁	ごはん	牛乳、たまご ひじき、のり、鶏団子 まわかめ	ほうれん草、たけのこ もやし、小松菜、ごぼう にんじん、玉ねぎ、ねぎ	家族みんなで かぜ予防 かぜはウイルスに感染することで起こります。手洗いやうがい、人混みを避ける、バランスのよい食事や適度な運動、十分な睡眠・休養を家族で心がけましょう。
16 (金)		肉団子(2個) チンジャオロースー 中華スープ	ごはん サラダ油	牛乳 肉団子、豚肉 まわかめ、豆腐	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、にんじん、ねぎ	
19 (月)		あじ煮付け キャベツのゆず和え 僧兵汁	ごはん 里いも	牛乳、あじ 鶏肉、豚肉 油揚げ	キャベツ、きゅうり 大根、にんじん、れんこん ごぼう、ねぎ	20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 組み合わせたく献立です。
20 (火)		ハンバーグ ブロッコリーソテー 野菜スープ クリスマスケーキ	ごはん サラダ油 ケーキ	牛乳、鶏肉 ハンバーグ ひよこ豆、ベーコン	にんじん、ブロッコリー、とうもろこし 赤ピーマン、玉ねぎ、キャベツ マッシュルーム、ねぎ	
21 (水)		さわらフライ まわかめの炒め煮 豚汁	ごはん 米油、こんにやく サラダ油	さわら、まわかめ 油揚げ、豚肉 高野豆腐	にんじん、玉ねぎ、大根 ごぼう、白菜 ねぎ、りんごジュース	もうすぐ冬至です 冬至は1年で昼間がもっとも短く、夜がもっとも長い日です。冬至には、かぼちゃや大豆がゆを食べたり、ゆず湯に入ったりする習わしがあります。 今年の冬至は、 12月22日です。
22 (木)		福神漬 フルーツデザート チキンカレー	ごはん、じゃがいも オリーブ油 ゼリー	牛乳 鶏肉	にんじん、玉ねぎ 福神漬、パイナップル缶詰 黄桃缶詰、りんごシロップ漬	
23 (金)		つくね 煮びたし いも煮	ごはん サラダ油、里いも こんにやく	牛乳 つくね、油揚げ 牛肉	もやし、小松菜 ごぼう、にんじん まいたけ	

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。スパーンマークの日にはスパーンがつきます。
- 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、気を付けて食べてください。
- 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。)
- で困っているものは、業者から直接納品となります。

寒さに負けない! 冬の生活習慣

冬休みに入っても、学校がある日と同じように、早寝、早起き、朝ごはんを心がけて、かぜ予防のために手洗い、うがいを徹底しましょう。また、年末年始は、いろいろなものを食べる機会も増えると思います。食べすぎには気をつけましょう。

①早寝しよう

②早起きしよう

③朝ごはんを食べよう

④手洗いをしよう

⑤うがいをしよう

⑥暴飲暴食はやめよう

けんこうひろさき こども3か条

1. 早寝 早起き 朝ごはん
2. 身体を動かして遊ぼう
3. 毎日 歯みがき

~子どもの頃から 身につけよう健康習慣~

---- 菌もウイルスも目には見えない ----

細菌やウイルスは目に見えません。そのため、知らないうちに食品や調理道具に細菌などがついてしまいます。感染予防のためには、しっかり手を洗うことが大切です。食中毒には細菌性やウイルス性、自然毒などがあります。細菌性は夏に多く、カンピロバクターや腸管出血性大腸菌などが原因菌の上位です。ウイルス性は冬に多く、ノロウイルスなどが原因としてあげられます。

カンピロバクター

にわとりや牛などが持っている細菌。食後2~5日で腹痛や下痢、おう吐などの症状を起こします。

腸管出血性大腸菌

牛などの便中から見つかる細菌。食後3~5日で激しい腹痛や下痢などの症状を起こします。

ノロウイルス

かきなどの二枚貝などにいるウイルス。食後1~2日でおう吐や下痢などの症状を起こします。