



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(小学校)

弘前市東部学校給食センター(TEL26-0200)

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(木)		ふくじんづけ りんご <small>ポークカレー</small>	ごはん じゃがいも オリーブあぶら	牛乳 ぶた肉	にんじん、たまねぎ ふくじんづけ りんご	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。
2(金)		あじにつけ キャベツのゆずあえ そうへい汁	ごはん ざいとも	牛乳、あじ とり肉、ぶた肉 あぶらあげ	キャベツ、きゅうり だいこん、にんじん、れんこん ごぼう、ねぎ	
5(月)		肉だんご(2こ) チンジャオロースー ちゅうかスープ	ごはん サラダあぶら	牛乳 肉だんご、ぶた肉 くきわかめ、とうふ	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	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。
6(火)		いわしにつけ だいこんのそぼろに こまつなのみそ汁	ごはん こんにやく サラダあぶら	牛乳 いわし、ぶた肉 あつあげ	にんじん、だいこん、えだまめ しいたけ、こまつな、たまねぎ えのきたけ、ねぎ	
7(水)		オムレツ れんこんのごまサラダ ふゆやさいのシチュー <small>(ブルーベリー・ジャム)</small>	食パン、ジャム ごま オリーブあぶら	牛乳 たまご、とり肉 ベーコン、とう乳	れんこん、きゅうり、とうもろこし かぶ、にんじん、たまねぎ ブロッコリー、パセリ	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。
8(木)		さわらフライ くきわかめのため にとん汁	ごはん こめあぶら、こんにやく サラダあぶら	さわら、くきわかめ あぶらあげ、ぶた肉 こうやどうふ	にんじん、たまねぎ、だいこん ごぼう、はくさい ねぎ、りんごジュース	
9(金)		とり肉てりやき こまつなのあえもの たら汁	ごはん	牛乳、とり肉 たら、たらすりみだんご とうふ	こまつな、はくさい にんじん、ごぼう だいこん、ねぎ	弘前産のりんご 1日は「金星」、 21日は「ふじ」を予定 しています。
12(月)		ぶた肉みそやき だいこんとツナのあえもの にしめ	ごはん じゃがいも こんにやく	牛乳、ぶた肉 ツナ、こうやどうふ あぶらあげ、こんぶ	だいこん、きゅうり とうもろこし、ごぼう にんじん、ふき、しいたけ	
13(火)		さかなとわかめのとうふやき やさしいため	やきそば サラダあぶら	牛乳 とうふ、さかなすりみ わかめ、ぶた肉	かぼちゃ、キャベツ たまねぎ、もやし にんじん	野菜と一緒に 食べよう! 13日のやきそばには鼻が入っていないので、やさしい水を混ぜていただきます。
14(水)		さばみそに きりぼしだいこんのため にせんべい汁	ごはん、こんにやく サラダあぶら せんべい	牛乳、さば あぶらあげ とり肉	きりぼしだいこん、にんじん しいたけ、はくさい、ごぼう しめじ、ねぎ	
15(木)		ヒレカツ(2こ) やさいのこまつあえ なめこのみそ汁	ごはん、こめあぶら ごまあぶら ごま	牛乳 ぶた肉、とり肉 とうふ	もやし、きゅうり なめこ、だいこん ねぎ	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、かぼちゃや小豆を食べたり、ゆず湯に入ったりする習わしがあります。
16(金)		さけしおやき きんぴらごぼう じゃがいものみそ汁	ごはん、こんにやく サラダあぶら じゃがいも	牛乳、さけ ぶた肉、あぶらあげ わかめ	ごぼう、にんじん たまねぎ ねぎ	
19(月)		ごもくたまごやき もやしのりあえ とりだんごのみそ汁	ごはん	牛乳、たまご ひじき、のり、とりだんご くきわかめ	ほうれんそう、たけのこ もやし、こまつな、ごぼう にんじん、たまねぎ、ねぎ	今年の冬至は、 12月22日です。
20(火)		ふくじんづけ フルーツデザート <small>チキンカレー</small>	ごはん、じゃがいも オリーブあぶら ゼリー	牛乳 とり肉	にんじん、たまねぎ ふくじんづけ、パインアップルかんづめ おうとうかんづめ、りんごシロップづけ	
21(水)		ポークウィンナー ポテマヨネーズサラダ コンソメスープ りんご	せわりコッペパン 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、たまねぎ マッシュルーム、ねぎ、りんご	21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。
22(木)		ハンバーグ ブロッコリーソテー やさいスープ 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 ひよこまめ、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、たまねぎ、キャベツ マッシュルーム、ねぎ	
23(金)		あげぎょうざ(2こ) とり肉とピーマンのあまずい わかめスープ	ごはん こめあぶら サラダあぶら	牛乳 ぎょうざ、とり肉 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、たまねぎ、たけのこ もやし、だいこん、えのきたけ、ねぎ	22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。

アレルギー対応食のお問い合わせは、学務健康課【TEL 8 2 - 1 8 3 5】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。
- 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。

寒さに負けない!
ふゆ せいかつしゅうかん
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暴饮暴食はやめよう

けんこうひろさき じょう
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。