



献立のお知らせ

献立目標

冬の味を楽しもう

平成29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 | 血や肉・骨になる食品 | 熱や力になる食品 | 体の調子を整える食品 | おしらせ |
|-----------|------|--|----------------------------------|---------------------------|---|--|
| | | | 主にたんぱく質、カルシウム | 主に炭水化物、脂肪 | 主にビタミン類(A・C) | |
| 1 (金) | | つくね メンマの和え物 たら汁 | 牛乳 つくね、豆腐 たら、たらすり身団子 | ごはん ごま ごま油 | メンマ、もやし、きゅうり 大根、にんじん ごぼう、ねぎ | 規則正しい生活をしよう かぜやインフルエンザを予防するために、食事、睡眠、運動に気をつけて元気に過ごしましょう。 |
| 4 (月) | | トマトソースチキン キャベツとツナのゆずサラダ パンキンスープ | 牛乳 鶏肉、ベーコン ツナ、豆乳 | 米粉パン オリーブ油 | キャベツ、きゅうり かぼちゃ、玉ねぎ マッシュルーム、パセリ | 食事 睡眠 運動 |
| 5 (火) | | ぼたて入りたまご焼き 黒豆 煮しめ | 牛乳、ごんぶ ぼたて、たまご、黒豆 高野豆腐、油揚げ | ごはん しいたけいも こんにやく | にんじん、ごぼう しいたけ、ふき しそ | 8日のりんごは弘前産の「金星」を予定しています。 |
| 6 (水) | | 肉団子(2個) 野沢菜となめこの和え物 せんべい汁 | 牛乳 肉団子 鶏肉 | ごはん せんべい | もやし、野沢菜、なめこ キャベツ、ごぼう、しめじ ねぎ、切干大根、にんじん | 冬は空気が乾燥し、かぜやインフルエンザが流行しやすい季節です。かぜをひいている時や、体調が悪い時は、給食当番を他の人に代わってもらいましょう。 |
| 7 (木) | | 赤魚塩焼き 聖わかめの炒め煮 備兵汁 | 牛乳 赤魚、聖わかめ 豚肉、さつま揚げ、豆腐 | ごはん 里いも、糸こんにやく サラダ油 | 大根、にんじん れんこん、ごぼう しいたけ、ねぎ | 冬は空気が乾燥し、かぜやインフルエンザが流行しやすい季節です。かぜをひいている時や、体調が悪い時は、給食当番を他の人に代わってもらいましょう。 |
| 8 (金) | | 福神漬 りんご | 牛乳 鶏肉 | ごはん じゃがいも オリーブ油 | にんじん、玉ねぎ 福神漬 りんご | |
| 11 (月) | | さばしょうが煮 キャベツののり和え 鶏団子汁 | 牛乳 さば、のり 鶏団子 | ごはん | キャベツ、ほうれん草 大根、にんじん えのきたけ、ねぎ | |
| 12 (火) | | 豚肉みそ焼き ねりごみ 吉野汁 | 牛乳 豚肉、鶏肉 油揚げ、豆腐 | ごはん さつまいも こんにやく、ふ | にんじん、ごぼう 大根、しいたけ ねぎ | ・ねりごみは津軽地方の郷土料理です。 |
| 13 (水) | | 鶏肉天ぷら ひじきとれんこんの和え物 | 牛乳、鶏肉 豚肉、ひじき、なると 油揚げ、大豆 | うどん ごま 米油 | れんこん、とうもろこし、にんじん わらび、ぜんまい、細竹 えのきたけ、しいたけ、ねぎ | 食べすぎに注意! |
| 14 (木) | | ハンバーグ フロッピーサラダ ポックリスープ クリスマスケーキ | 牛乳 ハンバーグ 鶏肉 | ごはん | キャベツ、ねぎ、にんじん、玉ねぎ ポックリ、赤ピーマン、とうもろこし 白菜、マッシュルーム | ・14日はクリスマスにちなんで、星の形のハンバーグがつかます。 |
| 15 (金) | | しゅうまい(2個) チンジャオロースー たまご入り中華スープ | しゅうまい 豚肉 たまご | ごはん サラダ油 | たけのこ、青ピーマン 赤ピーマン、もやし 玉ねぎ、しいたけ、ねぎ | 備兵汁は三重県の郷土料理です 三重県にももつていた 武装した備兵(傭兵)がスタミナをつけるために食べたとされています。 |
| 18 (月) | | 鶏肉照焼き りんご 白菜のクリーム煮 | 牛乳 鶏肉 ベーコン、豆乳 | コッペパン オリーブ油 | 白菜、玉ねぎ マッシュルーム にんじん、りんご | ・18日のりんごは弘前産の「ふじ」を予定しています。 |
| 19 (火) | | かつおフライ 白菜のからし和え 豆腐とせりのみそ汁 | 牛乳、かつお 豆腐、わかめ 油揚げ | ごはん 米油 | 白菜、せり ほうれん草 えのきたけ | |
| 20 (水) | | 鯖塩焼き 長いものうま煮 もやしのみそ汁 | 牛乳 鯖、鶏肉 油揚げ | ごはん 長いも、こんにやく サラダ油 | たけのこ、枝豆 もやし、にんじん しめじ、大根葉 | 今年の冬至は12月22日です 昔は冬至を1年の始めとして、運が良くなるようにと、「んじ」が2つつく食べものを食べる習慣ができたそうです。 |
| 21 (木) | | 福神漬 フルーツ杏仁 | 牛乳 豚肉 豆乳 | ごはん じゃがいも オリーブ油 | にんじん、玉ねぎ、福神漬 養蜂団子、パイナップル缶詰 りんごシロップ漬 | なんさん(かぼちゃ)、れんこん うんどん(うどん)、にんじん きんかん、かんでん、ざんなん これらを冬至の七草ともいいます。 |
| 22 (金) | | いわしおろし れんこんのみそ炒め 小松菜のみそ汁 | 牛乳 いわし、豚肉 厚揚げ | ごはん サラダ油 | れんこん、玉ねぎ 青ピーマン、赤ピーマン 小松菜、白菜、ねぎ、大根 | |

アレルギー対応食のお問い合わせは、学務健康課 (TEL82-1835) にて随時受け付けております。

1. 「はし」は毎日持参です。わす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かます。
2. [] で囲んでいるデザートや飲み物の容器等はセンターのコンテナに入れないでください。
3. 材料の都合により、献立が変更になることもあります。
4. 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。

寒さに負けない食事をしよう

寒さに負けない体をつくるためには、食事によって体温を上げることが大切です。

● どうして体をあたためるとよい？ ●



体温が上がると、病気をたたく力が高まります。冬休みも規則正しく3食しっかり食べて、病気に負けない体をつくりましょう。とくに、たんぱく質やビタミンA・Cをしっかりととりましょう。



- ★たんぱく質 からだを作り、健康なからだを維持して感染症に対する抵抗力をつける働きをしています。
- ★ビタミンA 皮膚やのど、鼻の粘膜を正常に保つ働きがあり、ウイルス、病原菌の侵入を防ぎます。
- ★ビタミンC 血管を丈夫にした皮膚を健康に保つ働きから、感染症に対する抵抗力を強めます。

冬に多い食中毒 / ノロウイルスに気をつけよう

食中毒は一年中発生しています。冬に多い食中毒はノロウイルスによるものです。ノロウイルスの特徴は、ウイルスがとても小さく、感染力が強いことです。また、はっきりとした症状がなくても、体の中にウイルスがいることがあります。感染しないため、感染を広げないために大切なのは、しっかりと手洗いをすることです。

＜手洗いのタイミング＞

- ・外から帰ってきたら
 - ・調理をする前 (調理中もこまめに)
 - ・食事の前
 - ・トイレの後
- 2度洗いが効果的です**



洗い終わったら
きれいなハンカチでふこう



覚えておこう! 正しいおう吐物の片づけかた

- ①できれば使い捨て手袋とマスクをします。
- ②おう吐物は布やキッチンペーパーですばやくふきとります。
- ③次亜塩素酸ナトリウム (漂白剤やブリーチをうすめたもの) でふきとり、水ぶきします。
- ④ふきとったおう吐物や、ふきとりに使ったペーパー等は、ナイロン袋に入れて密閉して捨てます。
- ⑤片づけ終わったら、手洗いとうがいをします。



ノロウイルスは乾燥すると空気中をただよび、感染を広げやすくなります。ノロウイルスの処理は、正しい方法ですばやく対応することが大切です。