



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(小学校)

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)		 ぶた肉そやき ねりこみ よしの汁	牛乳 ぶた肉、とり肉 あぶらあげ、とうふ	ごはん さつまいも こんにやく、ふ	にんじん、ごぼう だいこん、しいたけ ねぎ	・ねりこみは津軽地方の郷土料理です。
4 (月)		 ほたて入りのたまごやき くろまめ にしん	牛乳、ごはん ほたて、たまご、くろまめ こうやどうふ、あぶらあげ	ごはん じゃがいも こんにやく	にんじん、ごぼう しいたけ、ふき しそ	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。
5 (火)		 トマトソースチキン キャベツとツナのゆずサラダ パンブキンスープ	牛乳 とり肉、ベーコン ツナ、とう乳	ごめこパン オリーブあぶら	キャベツ、きゅうり かぼちゃ、たまねぎ マッシュルーム、パセリ	食事 睡眠 運動
6 (水)		 さけしおやき 長いものうまに もやしのみそ汁	牛乳 さけ、とり肉 あぶらあげ	ごはん 長いも、こんにやく サラダあぶら	たけのこ、えだまめ もやし、にんじん しめじ、だいこんは	・7日のりんごは弘前産の「きんせい」を予定しています。
7 (木)		 ふくじんづけ りんご	牛乳 とり肉	ごはん じゃがいも オリーブあぶら	にんじん、たまねぎ ふくじんづけ りんご	
8 (金)		 かつおフライ はくさいのからしあえ とうふとせりのみそ汁	牛乳、かつお とうふ、わかめ あぶらあげ	ごはん こめあぶら	はくさい、えのきたけ ほうれんそう せり	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。
11 (月)		 いわしおろしに れんこんのみそいため こまつなのみそ汁	牛乳 いわし、ぶた肉 あつあげ	ごはん サラダあぶら	りんご、たまねぎ 青ピーマン、赤ピーマン こまつな、はくさい、ねぎ、だんご	
12 (火)		 肉だんご(2こ) のざわなとなめこのあえもの せんべい汁	牛乳 肉だんご、ごはん とり肉	ごはん せんべい	もやし、のざわな、なめこ キャベツ、ごぼう、しめじ ねぎ、きりぼしだいこん、にんじん	
13 (水)		 ハンバーグ ブロッコリーサラダ やさしいスープ クリスマスケーキ	牛乳 ハンバーグ とり肉	ごはん	キャベツ、ねぎ、にんじん、たまねぎ ブロッコリー、赤ピーマン、とうもろこし はくさい、マッシュルーム	・13日はクリスマスにちなんで、星の形のハンバーグがつきます。
14 (木)		 とり肉てんぷら ひじきとれんこんのあえもの	牛乳、とり肉 ぶた肉、ひじき、なると あぶらあげ、だいず	うどん こま こめあぶら	れんこん、とうもろこし、にんじん わらび、せんまい、ほそたけ えのきたけ、しいたけ、ねぎ	食べすぎに注意!
15 (金)		 ふくじんづけ フルーツあんじん	牛乳 ぶた肉 とう乳	ごはん じゃがいも オリーブあぶら	にんじん、たまねぎ、ふくじんづけ おとうかんづめ、パイナップルかんづめ りんごシロップづけ	借兵汁は三重県の郷土料理です 三銃器にこもっていた 武蔵した借兵(借兵)がスタミナをつけるために食べたと言われています。
18 (月)		 赤うおしおやき くきわかめのために そうへい汁	牛乳 鶏うお、くきわかめ ぶた肉、さつまあげ、とうふ	ごはん さといも、糸こんにやく サラダあぶら	だいこん、にんじん れんこん、ごぼう しいたけ、ねぎ	・19日のりんごは弘前産の「ふじ」を予定しています。
19 (火)		 とり肉てりやき りんご はくさいのクリームに	牛乳 とり肉 ベーコン、とう乳	コッパパン オリーブあぶら	はくさい、たまねぎ マッシュルーム にんじん、りんご	
20 (水)		 つくね メンマのあえもの たら汁	牛乳 つくね、とうふ たら、たらすり身だんご	ごはん... こま こめあぶら	メンマ、もやし、きゅうり だいこん、にんじん ごぼう、ねぎ	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」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)		 しゅうまい(2こ) チンジャオロースー たまご入りちゅうかスープ	しゅうまい ぶた肉 たまご	ごはん サラダあぶら	たけのこ、青ピーマン 赤ピーマン、もやし たまねぎ、しいたけ、ねぎ	なんさん(かぼちゃ)、れんこん うどん(うどん)、にんじん きんかん、かんでん、ぎんなん これらを冬至の七草ともいいます。
22 (金)		 さばしょうがに キャベツのりあえ とりだんご汁	牛乳 さば、のり とりだんご	ごはん	キャベツ、ほうれんそう だいこん、にんじん えのきたけ、ねぎ	

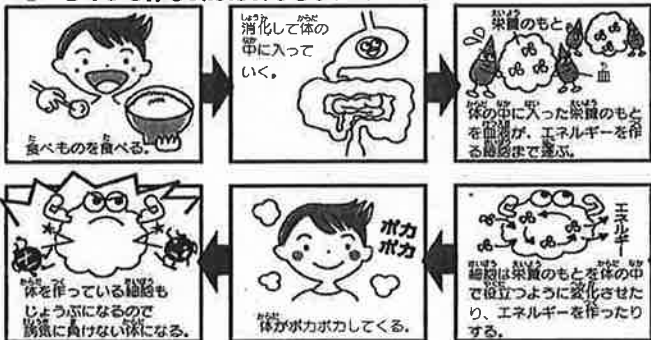
アレルギー対応食のお問い合わせは、学務健康課【TEL82-1835】にて随時受け付けております。

- 「はし」は毎日持参です。わずれないようにしましょう。スプーンマークの日はスプーンがつきます。
- で囲んでいるデザートや飲料の容器等はセンターのコンテナに入れないでください。
- 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。

寒さに負けず、食事をしよう

寒さに負けず、食事をしよう。食事で体を温めることが大切です。

● どうして体をあたためるとよい？ ●



- ★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 皮膚や目の、目の粘膜を正常に保つ働きがあり、ウイルス、病原体の侵入を防ぎます。
- ★ビタミンC 血管を支えたり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、感染を拡げないために大切なのは、しっかりと手洗いをする事です。

＜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度洗い効果的です



洗い終わったら
きれいなハンカチでふこう

洗いのこしやすいところに注意して洗ひましょう。



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どる、感染を拡げやすくなります。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。

