



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	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)		 肉だんご(2こ) のぎなとなめこのあえもの せんべい汁	牛乳 肉だんご、こんぶ とり肉	ごはん せんべい	のぎな、なめこ、にんじん もやし、ごぼう、しめじ、キャベツ きりぼしだいごん、ねぎ	・4日のねりこみは津軽地方の郷土 料理です。
4 (月)		 ぶた肉みそやき 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 ざつまいも だごん、しいたけ ねぎ	にんじん、ごぼう だいごん、しいたけ 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。
5 (火)		 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 あぶらあげ、わかめ	ごはん こめあぶら	はくさい、ほうれんそう えのきたけ せり	 食事 睡眠 運動
6 (水)		 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、にんじん たまねぎ、マッシュルーム りんご	
7 (木)		 さけしおやき 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 さけいも、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、だいごんは	・6日のりんごは弘前産の「きんせい」を 予定しています。
8 (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	たまねぎ、にんじん、ふくじんづけ おうとうかんづめ、パイナップルかんづめ りんごシロップづけ	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)		 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 黄ピーマン、オレンジピーマン、もやし たまねぎ、しいたけ、ねぎ	 冬は冬を1年の始めとして、運が良 くなるように、「ん」が2つつく食べも のを食べる習慣ができたそうです。
12 (火)		 とり肉てんぷら ひじきとれんごんのあえもの	牛乳、とり肉 ぶた肉、あぶらあげ なると、ひじき、だいず	うどん ごま こめあぶら	わらび、ぜんまい、ほそたけ えのきたけ、にんじん、しいたけ ねぎ、れんごん、きゅうり、とうもろこし	僧兵汁は三重県の郷土料理です 三岳寺にこもっていた 武装した僧侶(僧兵)がス タミナをつけるために食 べたとされています。
13 (水)		 赤うおしおやき くきわかめのいためもの そうへい汁	牛乳、赤うお ぶた肉、くきわかめ 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	しいたけ、れんごん だいごん、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、「ん」が2つつく食べも のを食べる習慣ができたそうです。
14 (木)		 ほたて入りたまごやき くらまめ にしめ	牛乳、たまご、ほたて くらまめ、ごうやどうふ あぶらあげ、こんぶ	ごはん じゃがいも こんにやく	ごぼう、にんじん しいたけ、 ふぎ、しそ	食べすぎに 注意!
15 (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、とうふ	ごはん	キャベツ、ほうれんそう だいごん、にんじん えのきたけ、ねぎ	今年冬至は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、「ん」が2つつく食べも のを食べる習慣ができたそうです。
18 (月)		 つくね メンマともやしのあえもの たら汁	牛乳、つくね たら、とうふ たらすり身だんご	ごはん ごま こめあぶら	メンマ、もやし、きゅうり だいごん、にんじん ごぼう、ねぎ	食べすぎに 注意!
19 (火)		 いわしおろしに れんごんのみそいため こまつなみそ汁	牛乳 いわし、ぶた肉 あつあげ	ごはん サラダあぶら	だいごん、れんごん、たまねぎ、ねぎ 青ピーマン、赤ピーマン、黄ピーマン オレンジピーマン、こまつな、はくさい	食べすぎに 注意!
20 (水)		 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	こめごパン 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	食べすぎに 注意!
21 (木)		 ハンバーグ フロッキーサラダ やさいスープ (クリスマスケーキ)	牛乳 とり肉 ハンバーグ	ごはん	フロッキー、赤ピーマン、とうもろこし はくさい、たまねぎ、にんじん、しめじ キャベツ、ねぎ	・クリスマスにちなんで、 星の形のハンバーグが つきます。
22 (金)		 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	たまねぎ、にんじん ふくじんづけ りんご	・22日のりんごは弘前産の 「ふじ」を予定しています。

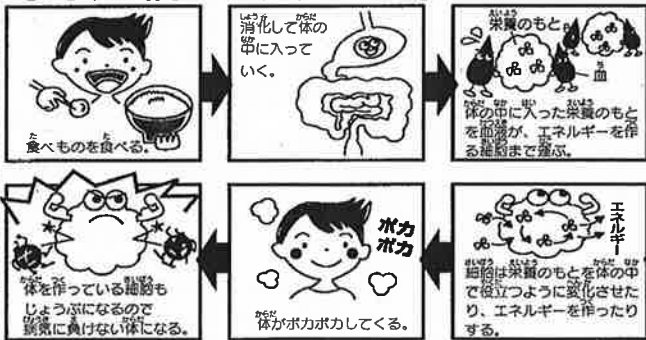
アレルギー対応食のお問い合わせは、学務健康課 [TEL82-1835] にて随時受け付けております。

- 「はし」は毎日持参です。わす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ドリンク等はセンターのコンテナに入れなくてください。
- 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？ ●



- ★たんぱく質から体を作り、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血管を丈夫にしたり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/ロウ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>

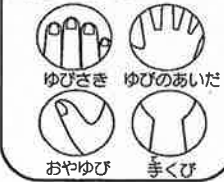
- ・外から帰ってきたら
- ・調理をする前(調理中もこまめに)
- ・食事の前
- ・トイレの後

2度洗い効果的です

洗い終わったらきれいなハンカチでふくろ



洗いのこしやすいいとこに注意して洗いましょう。



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、手洗いが大切です。
- ノロウイルスは乾燥すると空気中をたどよい、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。

