



献立のお知らせ

献立目標
冬の味を楽しもう

平成27年12月 (中学校)

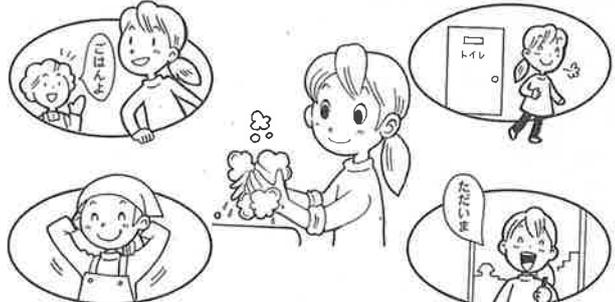
弘前市西部学校給食センター (TEL 34-1006)

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 (火)		さんまおろし煮 白菜のからし和え せんべい汁	牛乳 さんま 鶏肉	ごはん せんべい	ほうれん草、白菜、大根 にんじん、ごぼう、しめじ キャベツ、ねぎ、切干大根	寒さに負けない体をつくろう かぜやインフルエンザを予防する ために、食事、運動、睡眠に気を付けて 元気な過ごしましょう。 ①②③④⑤⑥⑦⑧⑨⑩⑪⑫⑬⑭⑮⑯⑰⑱⑲⑳㉑㉒㉓㉔㉕㉖㉗㉘㉙㉚㉛㉜㉝㉞㉟㊱㊲
2 (水)		野菜コロッケ キャベツのり和え	牛乳 鶏肉、油揚げ ちくわ、厚揚げ	そば風めん じゃがいも 米油	わらび、ぜんまい、ほそたけ、いんげん えのきたけ、しいたけ、にんじん、玉ねぎ ねぎ、キャベツ、ほうれん草、とうもろこし	
3 (木)		しゅうまい (2個) マーボー豆腐 中華スープ	牛乳 しゅうまい、豆腐 豚ひき肉	ごはん サラダ油	たけのこ、ねぎ、しいたけ もやし、玉ねぎ、にんじん れんこん、小松菜	おいしい元気 あおもり型給食 1日の献立は、次の①～⑤の「あ おもり型給食」の考え方に基づいた メニューです。 ①「塩分」ひかえめ ②「野菜」たっぷり ③「あぶら」ほどよく ④「ごはん」しっかり ⑤「あおもり」に感謝
4 (金)		さけ塩焼き 筑前煮 小松菜と厚揚げのみそ汁	牛乳 さけ、鶏肉 ちくわ、厚揚げ	ごはん こんにやく サラダ油	たけのこ、れんこん、ごぼう にんじん、しいたけ 小松菜、もやし	
7 (月)		かぼちゃ入りオムレツ ブロッコリーサラダ コンソメスープ	牛乳 たまご 鶏肉、ベーコン	食パン	かぼちゃ、ブロッコリー 赤ピーマン、とうもろこし 玉ねぎ、キャベツ、にんじん	①「塩分」ひかえめ ②「野菜」たっぷり ③「あぶら」ほどよく ④「ごはん」しっかり ⑤「あおもり」に感謝
8 (火)		さばみそ煮 きんぴらごぼう 白菜のみそ汁	牛乳 さば、豚肉 厚揚げ	ごはん 糸こんにやく、ごま サラダ油	ごぼう、にんじん 白菜 玉ねぎ	
9 (水)		福神漬 りんご	牛乳 鶏肉	ごはん じゃがいも オリーブ油	玉ねぎ、にんじん 福神漬 りんご	・りんごは弘前産の 「ふじ」を予定して います。
10 (木)		いなだフライ 大根の和え物 豚汁	いなだ 豚肉 油揚げ	ごはん じゃがいも 米油	大根、きゅうり、とうもろこし にんじん、白菜 ごぼう、ねぎ	根菜はからだをあたためます
11 (金)		豚肉みそ焼き ねりこみ たら汁	牛乳 豚肉、油揚げ たら、豆腐、たらすり身団子	ごはん さつまいも こんにやく	にんじん、ごぼう 大根 しめじ	
14 (月)		ほうれん草入りたまごやき 黒豆 煮しめ	牛乳 たまご、黒豆、こんぶ 高野豆腐、油揚げ	ごはん じゃがいも こんにやく	ほうれん草、ごぼう にんじん、しいたけ ふき	学ぶ力と体力アップの 学校給食献立 15日の献立は弘前市と東北女子 大学が共同で開発したメニューです。 かぜ予防としてビタミン豊富な、ほう れん草やにんじんなどを使用してい ます。その他、冬野菜の代表的なはくさい、 春菊、長いもを使用しています。
15 (火)		たらと豆腐のハンバーグ ほうれん草と大根の炒め煮 冬野菜と長いものみそ汁	牛乳 たら、豆腐、豚ひき肉 油揚げ	ごはん こんにやく、長いも サラダ油	大根、ほうれん草 白菜、にんじん 春菊	
16 (水)		春巻 しそ味長いもサラダ	牛乳 豚肉 春巻	中華めん サラダ油、長いも 米油	キャベツ、もやし にんじん ねぎ	
17 (木)		鶏肉照焼き キャベツとツナのレモン和え 野菜スープ (クリスマスケーキ)	牛乳 鶏肉 ツナ ベーコン	ごはん じゃがいも	にんじん、とうもろこし 赤ピーマン、キャベツ、ねぎ きゅうり、玉ねぎ マッシュルーム	冬に多い食中毒はノロウイルスです。人から人へ感染したり、ノロウイルスに汚染された食品や 水から感染したりします。 感染力が非常に強いので、気づかないうちに感染してしまうことがあります。 予防のためには、トイレの後や調理をする前、食事の前などに石けんでしっかり手洗いすること を、家族みんなで徹底することが大切です。
18 (金)		福神漬 豆乳デザート	牛乳 豚肉 豆乳	ごはん じゃがいも オリーブ油	玉ねぎ、にんじん 福神漬、パインアップル缶詰 りんごシロップ漬、黄桃缶詰	
21 (月)		トマトソースハンバーグ りんご パンブキンスープ	牛乳 ハンバーグ ベーコン、豆乳	米粉パン オリーブ油	りんご、かぼちゃ 玉ねぎ、マッシュルーム パセリ	・りんごは弘前産の 「きんせい」を予定 しています。
22 (火)		赤魚塩焼き 肉汁炒め 大根のみそ汁	牛乳 赤魚、豚肉 高野豆腐、油揚げ	ごはん 糸こんにやく サラダ油	ごぼう、にんじん しめじ、ねぎ 大根、大根葉	★☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆

アレルギー対応食の申請・お問い合わせについては学務健康課 (TEL 82-1835) にて随時受け付けております。

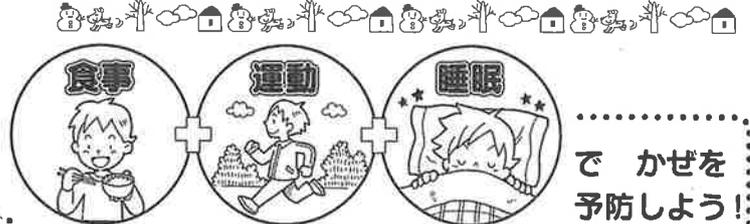
- 「はし」は毎日持参です。わすれないようにしましょう。スプーンマークの日にはスプーンがつかます。
- で囲んでいるデザートの空容器等はセンターのコンテナに入れなくてください。
- 材料の都合により、献立が変更になることもあります。ご了承ください。
- 栄養価等を知りたい方は学校へお問い合わせください。
- そば風めんには、そば粉を使用していません。

石けんでしっかりと手洗いを!!



強力パワーのノロウイルスに注意

冬場に多い食中毒はノロウイルスです。人から人へ感染したり、ノロウイルスに汚染された食品や水から感染したりします。
感染力が非常に強いので、気づかないうちに感染してしまうことがあります。
予防のためには、トイレの後や調理をする前、食事の前などに石けんでしっかりと手洗いすることを、家族みんなで徹底することが大切です。



学ぶ力と体力アップの 学校給食献立

弘前市 × 東北女子大学

弘前市と東北女子大学がコラボレーションし、学ぶ力と体力アップをサポートする学校給食の献立を開発しています。

<今月のコンセプト>

☆かぜを吹き飛ばせ! 体あったかメニュー☆

- ・かぜ予防としてビタミン豊富なほうれん草やにんじんなどを使用した。
- ・たらには、ビタミンDが多く、骨をじょうぶにするカルシウムの利用をよくする働きがある。
- ・みそ汁をとることにより、大豆製品を摂取するために免疫力をあげ、新陳代謝をあげる。
- ・冬野菜として代表的なはくさい、春菊、長いもを使用した。