



献立のお知らせ

献立目標
冬の味を楽しもう

平成30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)	
3 (月)		ぶた肉しょうがやき くろまめ たら汁	牛乳 ぶた肉、たらすりみだんご たら、とうふ、くろまめ	ごはん	ごぼう、だいこん にんじん ねぎ	今年もあとわずかとなりました。今月は、年越し料理にちなんで、くろまめ、たら汁、にめなどを献立に取り入れています。
4 (火)		トマトオムレツ りんご はくさいのクリームに	牛乳 たまご、ベーコン とう乳	こめこパン マカロニ オリーブあぶら	りんご、トマト はくさい、たまねぎ にんじん	・4日のりんごは弘前産の「ふじ」を予定しています。
5 (水)		さばにつけ もやしのうめあえ にしめ	牛乳 さば、こつやどつぷ こんぶ、あぶらあげ	ごはん じゃがいも こんにやく	もやし、きゅうり、うめ、とうもろこし にんじん、しいたけ ふき、ごぼう	野菜を食べて、 かぜに負けないからだづくり
6 (木)		しゅうまい(2こ) とり肉とピーマンのあまずいため ちゅうかスープ	しゅうまい とり肉、わかめ なると	ごはん サラダあぶら	青ピーマン、赤ピーマン、黄ピーマン たまねぎ、はくさい、れんこん にんじん、ねぎ	
7 (金)		赤うおしおやき キャベツのゆずあえ みそけんちん汁	牛乳 赤うお、とり肉 とうふ	ごはん	キャベツ、きゅうり、しいたけ にんじん、だいこん ごぼう、ねぎ	
10 (月)		ふくじんづけ フルーツデザート	牛乳 ぶた肉	ごはん、じゃがいも オリーブあぶら ゼリー	にんじん、たまねぎ、ふくじんづけ りんごシロップづけ、おうとうかんづめ パイナップルかんづめ	
11 (火)		さんまオレンジに はくさいのおひたし とん汁	牛乳 さんま ぶた肉	ごはん じゃがいも	はくさい、ほうれんそう にんじん、ごぼう、しめじ ねぎ	・12日はクリスマスにちなんで、ピラフや 皇型ハンバーグ、ケーキを組み合わせたク リスマス献立です。
12 (水)		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	牛乳 ハンバーグ ベーコン、とり肉	ごはん サラダあぶら	ブロッコリー、赤ピーマン、たまねぎ とうもろこし、キャベツ、にんじん たけのこ、マッシュルーム、ねぎ	クリスマスみんなで 楽しい給食時間にな るようによしまし よう。
13 (木)		かぼちゃコロッケ だいこんとツナのサラダ	牛乳 ぶた肉 ツナ	ちゅうかめん サラダあぶら こめあぶら	キャベツ、もやし、たまねぎ、にんじん ねぎ、かぼちゃ、だいこん きゅうり、とうもろこし	ノロウイルスに注意
14 (金)		とり肉てりやき やさしいため 長いものみそ汁	牛乳 とり肉、ぶた肉 こつやどつぷ、あぶらあげ	ごはん 長いも サラダあぶら	キャベツ、もやし、青ピーマン 赤ピーマン、黄ピーマン、にんじん しめじ、せり	ノロウイルスは感染力が強く、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。予防のた めには、トイレの後や調理をする前、食事を する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。
17 (月)		いわしおろしに きんぴらごぼう はくさいのみそ汁	牛乳 いわし、くきわかめ ぶた肉、あぶらあげ	ごはん 糸こんにやく サラダあぶら	ごぼう、にんじん はくさい、えのきたけ ねぎ、だいこん	給食当番で、体調が悪い 時は、当番を変わってもら いましょう。
18 (火)		ソーセージステーキ ポテトマヨネーズサラダ コンソメスープ	牛乳 ソーセージステーキ ベーコン	コッペパン じゃがいも マカロニ	きゅうり、とうもろこし たまねぎ、にんじん、マッシュルーム ねぎ、キャベツ	
19 (水)		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	・19日のりんごは弘前産の「シナノゴールド」 を予定しています。
20 (木)		まぐろカツ やさしいごまずあえ なめこ汁	牛乳 まぐろ、とり肉 とうふ	ごはん こめあぶら ごま、こめあぶら	もやし、きゅうり なめこ、だいこん ねぎ	12月22日は冬至です。 この日は、昔からゆず湯に入って、かぼ ちゃを食べる習慣があります。これは、かぼ ちゃを食べるとかぜをひきにくくなるとい う言い伝えがあるからです。
21 (金)		こもくたまごやき だいこんとぶた肉のもの もやしのみそ汁	牛乳 たまご、ひじき、ぶた肉 こつやどつぷ、あぶらあげ	ごはん こんにやく サラダあぶら	だいこん、にんじん、たけのこ ほうれんそう、もやし だいこんは、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。

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はスプーンがつきます。
2. □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。
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。

手洗い・うがいも
忘れずに行いましょう!

かぜ・インフルエンザ
の季節です

どうしてインフルエンザが流行るの?

冬場にかぜやインフルエンザが流行るのは、気温が低くなり、空気が乾燥してかぜやインフルエンザのウイルスが活発に活動するためです。

かぜなどのウイルスが体内に入ってきて、かぜをひく人とひかない人がいます。これは、その人が持っている体の抵抗力などもかかわっているからです。

食事&睡眠&運動で 体の抵抗力を高めましょう!

抵抗力を高めるために

食事

睡眠

運動

抵抗力を高めるためには、栄養バランスのよい食事・十分な睡眠・適度な運動が大切です。

毎日の基本的な生活が、かぜを予防する第一歩になります。不規則な生活をしている人は、見直してみましょう。

かぜをひいてしまったら

安静にして休むことが大切です。熱があつて体力が消耗している時の食事は、水分をしっかりとって消化のよいおかゆややわらかく煮たうどんなどがよいでしょう。

また、刺激物や油の多い料理はさけて、のどごしのよいスープ類やゼリー類などがおすすめです。

