



# 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(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 主にたんぱく質、カルシウム	熱や力になる食品 主に炭水化物、脂肪	体の調子を整える食品 主にビタミン類 (A・C)	お し ら せ
3 (月)		トマトオムレツ りんご 白菜のクリーム煮	牛乳 たまご、ベーコン 豆乳	米粉パン マカロニ オリーブ油	りんご、トマト 白菜、玉ねぎ にんじん	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、黒豆、たら汁、煮しめなどを献立に取り入れています。
4 (火)		さば煮つけ もやしの梅和え 煮しめ	牛乳 さば、高野豆腐 昆布、油揚げ	ごはん じゃがいも こんにゃく	もやし、きゅうり、梅、とうもろこし にんじん、しいたけ ふき、ごぼう	・3日のりんごは弘前産の「ふじ」を予定しています。
5 (水)		豚肉しょうが焼き 黒豆 たら汁	牛乳 豚肉、たらすり身団子 たら、豆腐、黒豆	ごはん	ごぼう、大根 にんじん ねぎ	<b>ノロウイルスに注意</b> 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と手洗いすることを家族みんな徹底することが大切です。
6 (木)		福神漬 フルーツデザート	牛乳 豚肉	ごはん、じゃがいも オリーブ油 ゼリー	にんじん、玉ねぎ、福神漬 りんごシロップ漬、黄桃缶詰 パイナップル缶詰	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。
7 (金)		しゅうまい(2個) 鶏肉とピーマンの日酢炒め 中華スープ	しゅうまい 鶏肉、わかめ なると	ごはん サラダ油	青ピーマン、赤ピーマン、黄ピーマン 玉ねぎ、白菜、れんこん にんじん、ねぎ	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。
10 (月)		五目たまご焼き 大根と豚肉の煮物 もやしのみそ汁	牛乳 たまご、ひじき、豚肉 高野豆腐、油揚げ	ごはん こんにゃく サラダ油	大根、にんじん、たけのこ ほうれん草、もやし 大根葉、ねぎ	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。
11 (火)		いわしおろし煮 きんぴらごぼう 白菜のみそ汁	牛乳 いわし、茎わかめ 豚肉、油揚げ	ごはん 糸こんにゃく サラダ油	ごぼう、にんじん 白菜、えのきたけ ねぎ、大根	<b>野菜を食べて、 かぜに負けないからだづくり</b>
12 (水)		かぼちゃコロッケ 大根とツナのサラダ	牛乳 豚肉 ツナ	中華めん サラダ油 米油	キャベツ、もやし、玉ねぎ、にんじん ねぎ、かぼちゃ、大根 きゅうり、とうもろこし	
13 (木)		ハンバーグ ブロッコリーソテー 野菜スープ クリスマスケーキ	牛乳 ハンバーグ ベーコン、鶏肉	ごはん サラダ油	ブロッコリー、赤ピーマン、玉ねぎ 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	
14 (金)		まぐろカツ 野菜のごま酢和え なめこ汁	牛乳 まぐろ、鶏肉 豆腐	ごはん 米油 ごま、ごま油	もやし、きゅうり なめこ、大根 ねぎ	
17 (月)		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 玉ねぎ、にんじん、マッシュルーム ねぎ、キャベツ	・13日はクリスマスにちなんで、ピラフや星型ハンバーグ、ケーキを組み合わせたクリスマス献立です。
18 (火)		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	クラスみんな楽しんで給食時間になるようにしましょう。
19 (水)		さんまオレンジ煮 白菜のおひたし 豚汁	牛乳 さんま 豚肉	ごはん じゃがいも	白菜、ほうれん草 にんじん、ごぼう、しめじ ねぎ	・18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)		鶏肉照焼き 野菜炒め 長いものみそ汁	牛乳 鶏肉、豚肉 高野豆腐、油揚げ	ごはん 長いも サラダ油	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	<b>12月22日は冬至です。</b> 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)		赤魚塩焼き キャベツのゆず和え みそけんちん汁	牛乳 赤魚、鶏肉 豆腐	ごはん	キャベツ、きゅうり、しいたけ にんじん、大根 ごぼう、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!



## 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

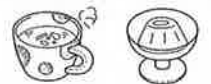
抵抗力を高めるためには、栄養バランスのよい食事・十分な睡眠・適度な運動が大切です。

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柔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、のごごしのよいスープ類やゼリー類などがおすすめです。



### 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。

