



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 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)		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 なると、わかめ	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、にんじん れんこん、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、 しめなどを献立に取り入れています。
4 (火)		まぐるカツ やさしいごますあえ なめこ汁 	牛乳 まぐる、とり肉 とうふ	ごはん ごめあぶら ごま、ごめあぶら	もやし、きゅうり なめこ、だいこん ねぎ	7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。
5 (水)		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 にんじん、たまねぎ、マッシュルーム ねぎ、キャベツ	野菜を食べて、 かぜに負けないからだづくり
6 (木)		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 ぶた肉、くきわかめ あぶらあげ	ごはん 糸こんにゃく サラダあぶら	だいこん ごぼう、にんじん はくさい、えのきたけ、ねぎ	
7 (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	
10 (月)		ぶた肉しょうがやき くろまめ たら汁 	牛乳、ぶた肉 くろまめ、たら、とうふ たらすりみだんご	ごはん	だいこん、にんじん ごぼう ねぎ	
11 (火)		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 ごめあぶら	キャベツ、もやし、にんじん たまねぎ、ねぎ、かぼちゃ だいこん、きゅうり、とうもろこし	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。
12 (水)		ごもくたまごやき 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 こうやどうふ、あぶらあげ	ごはん こんにゃく サラダあぶら	たけのこ、ほうれんそう だいこん、にんじん もやし、だいこんは、ねぎ	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。
13 (木)		ハンバーグ ブロッコリーソー やさしいスープ クリスマスケーキ 	牛乳 とり肉、ハンバーグ ベーコン	ごはん サラダあぶら	にんじん、ブロッコリー、たまねぎ 赤ピーマン、とうもろこし、キャベツ たけのこ、マッシュルーム、ねぎ	ノロウイルスに注意 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をす ることを家族みんなで徹底 することが大切です。
14 (金)		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 サラダあぶら	はくさい、ほうれんそう にんじん、ごぼう ねぎ、しめじ	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。
17 (月)		とり肉てりやき やさしいため 長いのみそ汁 	牛乳 とり肉、ぶた肉 こうやどうふ、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、せり、しめじ	
18 (火)		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 赤うど、とり肉 とうふ	ごはん	キャベツ、きゅうり だいこん、にんじん ごぼう、しいたけ、ねぎ	
19 (水)		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	ごめこパン マカロニ オリーブあぶら	トマト、りんご はくさい、たまねぎ にんじん	19日のりんごは弘前産の「ふじ」を予定 しています。
20 (木)		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、ゼリー オリーブあぶら	たまねぎ、にんじん、ふくじんづけ バナナ、かんづめ、おうとうかんづめ りんごシロップづけ	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 ちやを食べる習慣があります。これは、かぼ ちや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)		さばにつけ もやしのうめあえ にしめ 	牛乳 さば、こうやどうふ あぶらあげ、こんぶ	ごはん じゃがいも こんにゃく	もやし、きゅうり、とうもろこし うめ、ごぼう、にんじん しいたけ、ふき	

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に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しないでください。
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。

てあ
うがいも
忘れずに行きましょう!



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。



しよく し すい みん うん どう
食事&睡眠&運動で
体の抵抗力を高めましょう!

てい こう りやく たい
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、のどごしのよいスープ類やゼリー類などがおすすめです。

