



実施日	こんだて			おもちにエネルギーのもとになる食品	おもちに体をつくる食品	おもちに体の調子をととのえる食品	ひとこと
	主食	のみもの	おかずのい				
2 (金)	ごはん		あさりと白菜のみそスープ・アレルギー対応たれ付チキンハンバーグ 糸こんにゃくとメンマの炒め物・みかんゼリー	ごはん、ごま ごま油、ゼリー	あさり、みそ チキンハンバーグ ぶた肉	白菜、もやし、にんじん 長ねぎ、こんにゃく メンマ、ピーマン	冬至とかぼちゃ 今年の冬至は12月22日です。冬至は、1年のうちで一番、昼が短く、夜が長い日で、昔から、「冬至にかぼちゃを食べると風邪をひかない」と言われています。そんな冬至にちなみ、今月は、かぼちゃを使ったカレーやコロッケを取り入れています。
3 (火)	ごはん		厚揚げと大根のみそ汁・あじ塩焼き いんげんと豚肉の当座煮	ごはん、さとう ごま油	あつあげ、みそ あじ塩焼き ぶた肉	大根、ごぼう、にんじん 長ねぎ、いんげん 干しいたけ、こんにゃく	
4 (水)	米粉めん		かしわうどん・手作りちくわの磯部揚げ 切り干し大根の炒め物	米粉めん、でんぷん さとう、米油 ふりかけ	とり肉、油あげ ちくわ	白菜、ごぼう、ふき、細竹 ぜんまい、えのきだけ 長ねぎ、干しいたけ にんじん、切り干し大根	
5 (木)	ごはん		かぼちゃとひき肉のカレー・アレルギー対応県産りんごのムース ごぼうサラダ・アレルギー対応コーンクリームドレッシング	ごはん、米油 りんごのムース ドレッシング	豚ひき肉、豆乳	かぼちゃ、玉ねぎ、ごぼう にんじん、マッシュルーム コーン、アップルソース	
6 (金)	米粉パン		ポテトベーコンスープ・手作りデミソースチキンハンバーグ ゆで野菜（キャベツ、枝豆、にんじん）・アレルギー対応イタリアンドレッシング	米粉パン、さとう じゃがいも ドレッシング	ベーコン チキンハンバーグ	にんじん、もやし、キャベツ えた豆、玉ねぎ	かぼちゃは、鼻やのどを守るビタミンがたっぷり！
9 (月)	ごはん		なめこ汁・さばみそ煮 小松菜ともやしの煮びたし	ごはん	どうふ、さばみそに みそ、高野どうふ	なめこ、大根、長ねぎ 小松菜、もやし、にんじん	
10 (火)	ごはん	りんごジュース	とり団子とチンゲン菜の中華スープ・手作りかぼちゃコロッケ ゆで野菜（キャベツ、にんじん、小松菜）・アレルギー対応風ドレッシング	ごはん、ごま油 米油、ドレッシング でんぷん	チキンボール 油あげ 大豆フレーク	チンゲン菜、にんじん 干しいたけ、長ねぎ かぼちゃ、玉ねぎ、キャベツ 小松菜、りんごジュース	たら汁 【青森県の郷土料理】 マダラは、青森県を代表する冬の魚です。捨てるところがほとんどない魚で、内臓やアラなども使った【たら汁】は青森県の津軽・下北地方の郷土料理です。今月は、冬の味覚のたらの身を使った【たら汁】を取り入れています。
11 (水)	米粉めん		みそラーメン・ツナサラダ・カットりんご（サンふじ） アレルギー対応イタリアンドレッシング	米粉めん、ごま油 さとう ドレッシング	ぶた肉、わかめ、みそ ツナ	もやし、にんじん、メンマ 長ねぎ、しょうが、にんにく 大根、きゅうり りんご	
12 (木)	ごはん		なると豆腐のすまし汁・ピリ辛豚丼の具 アレルギー対応黒糖大豆	ごはん、ごま油 ごま	なると、どうふ 油あげ、ぶた肉 黒とう大豆	玉ねぎ、にんじん、長ねぎ 白菜、チンゲン菜 竹の子、こんにゃく	
13 (金)	米粉パン		たこボールとキャベツのスープ・手作りチキン照り焼き ほうれん草とコーンのマヨネーズソテー・アレルギー対応クリスマスデザート	米粉パン、さとう マヨネーズソース でんぷん クリスマスデザート	たこボール とり肉	キャベツ、玉ねぎ、にんじん 干しいたけ、ほうれん草 コーン、にんにく	
16 (月)	ごはん		あさりと豆腐のピラフスープ・ゆで野菜（もやし、きゅうり、にんじん） ます塩焼き・アレルギー対応フレンチクリームドレッシング	ごはん、ごま油 ドレッシング	あさり、どうふ 油あげ、ます塩焼き	ごぼう、大根、長ねぎ もやし、きゅうり、にんじん	
17 (火)	ごはん		たら汁【青森県の郷土料理】・アレルギー対応つくね棒 壺わかめと糸こんにゃくの炒め物	ごはん、じゃがいも さとう、米油 ごま	たら、つくねぼう みそ、ぶた肉 くわわかめ	白菜、にんじん、長ねぎ 干しいたけ、こんにゃく しょうが	《青森市産》 米（つがるロマン） りんご、カシスジャム
18 (水)	米粉めん		五目あなかけうどん・アレルギー対応風ドレッシング 手作り海鮮カツ・ゆで野菜（ほうれん草、しめじ、にんじん）	米粉めん、でんぷん ドレッシング 米油	ぶた肉、いか、油あげ 海せんハンバーグ 大豆フレーク	もやし、長ねぎ、ふき ほうれん草、にんじん しめじ	
19 (木)	ごはん		じゃがいもわかめのみそ汁・手作り甘酢肉団子（4こ） キャベツとウィンナーの炒め物	ごはん、じゃがいも さとう、でんぷん 米油	わかめ、高野どうふ みそ、チキンボール ポークフランクフルト	玉ねぎ、にんじん、長ねぎ キャベツ、平きやいんげん	《青森県産》 アップルソース 平きやいんげん、ごぼう
20 (金)	米粉食パン		米粉マカロニと小松菜のスープ・チキンボールのカレー煮 カシスジャム・アレルギー対応豆乳パンナコッタ	米粉パン 米粉マカロニ 米油、ジャム 豆乳パンナコッタ	ベーコン チキンボール	小松菜、にんじん、長ねぎ 玉ねぎ、しめじ、えた豆	

◆調味料は全てアレルギー対応のものを使っています。

◆アレルギー対応食では、牛乳のみ学校に直接配送され、その他のドレッシングやデザート、りんごジュースなどは個人専用箱に入れてセンターから配送されますので、個人専用箱に入っているもの以外は食べないでください。



◆こんだては都合により変更することがあります。

◆りんごジュースのから容器は個人専用箱に入れて給食センターに返してください。

◆魚にはほねがあるので、気をつけて食べてください。

冬も元気に過ごすために！

寒くなって、空気が乾燥してくると、風邪やインフルエンザにかかりやすくなります。日頃から、冬の寒さに負けない体づくりを心がけてすごしましょう。

栄養素をまんべんなくとろう！



食べ物には、いろいろな栄養素からできています。ひとつの食べ物だけでなく、いろいろな食べ物を組み合わせて食べることで、まんべんなく、栄養素をとることができます。

大根や白菜、長ねぎなどの【冬野菜】には、風邪の予防に必要なビタミンCが含まれているので、今の時季、特に食べてほしい野菜です。



ていねいに手を洗おう！



手や指には、目に見えないばい菌やウイルスが、たくさんついています。

石けんをよく泡立て、手のしわや指のあいだ、爪のまわりをていねいに洗いましょう。



水が冷たくてもがんばろう！