

12月 こんだてのおしらせ



青森市単独給食実施校

実施日	こんだて			おもにエネルギーのもとになる食品	おもに体をつくる食品	おもに体の調子をととのえる食品	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	ひとこと
	主食	のりもの	おかずのり						
3 (月)	ごはん	牛乳	長いもとほうれん草のみそ汁、カトリンごいわしの梅しょうゆ煮、きんぴらごぼう	ごはん 長いも ごま油 白いりごま	牛乳 油あげ いわしの梅しょうゆ煮 みそ ぶた肉	ほうれん草 にんじん 長ねぎ ごぼう こんにやく りんご	607	24.7	冬至 12月21日は冬至です。冬至は1年の中で夜が最も長くなる日です。冬の間に健康に過ごせるようにと、この日に栄養価の高いかぼちゃを食べたり、ゆず湯に入る習慣があります。給食では、冬至にちなんで、18日にかぼちゃとひき肉のカレーが出ます。残さず食べて、寒い冬を元気に過ごしましょう。 
4 (火)	ごはん	牛乳	けんちん汁、五目野菜の甘酢肉団子(2個)もやしと糸こんにの炒め物	ごはん ごま油 ごめ油 さとう	牛乳 とうふ 五目野菜の甘酢肉団子 さつまあげ 油あげ	だいこん にんじん れんこん ごぼう 干しいたけ 長ねぎ もやしこんにやく	579	20.7	
5 (水)	ゆで中華めん	牛乳	あさりと五目野菜のタンメン、ねぎ入りたまご焼き ゆで野菜(チンゲン菜、にんじん)、中華ドレッシング	ゆで中華めん ドレッシング ごめ油	牛乳 あさり ぶた肉 ねぎ入りたまご焼き	にんじん キャベツ メンマ 干しいたけ 長ねぎ しょうが チンゲン菜	614	25.6	
6 (木)	ごはん	牛乳	たら汁、いも団子のそぼろ煮 たまごふりかけ	ごはん いも団子 さとう でんぶん	牛乳 たら 油あげ みそ ぶたひき肉 ふりかけ	だいこん にんじん はくさい 長ねぎ しょうが たまねぎ えだ豆こんにやく	602	22.7	
7 (金)	雪にんじんパン	牛乳	キャベツとベーコンの豆乳スープ ホキフライ 切り干し大根のサラダ、ノンオイル青じそドレッシング	雪にんじんパン じゃがいも ごめ油 バター	牛乳 ベーコン 豆乳 ホキフライ	キャベツ にんじん こまつな パセリ 切り干しだいこん きゅうり コーン	607	22.0	
10 (月)	ごはん	牛乳	せん切り汁、つくねハンバーグ 小松菜としめじの炒め物	ごはん ごめ油	牛乳 ひじき 油あげ みそ つくねハンバーグ 高野とうふ	キャベツ にんじん 切り干しだいこん 長ねぎ こまつな 干しいたけ ぶなしめじ	588	22.8	
11 (火)	麦ごはん	牛乳	茎わかめの中華スープ、中華丼の具 ヨーグルト	麦ごはん ごま油 でんぶん	牛乳 茎わかめ なると ぶた肉 えび うすら卵 ヨーグルト	こんにやく にんじん たまねぎ 長ねぎ たけのこ 干しいたけ しょうが にんにく はくさい	558	21.0	
12 (水)	ゆでうどん	牛乳	天ぷらうどん、小女子のかき揚げ ゆで野菜(ほうれん草、もやし)、焙煎ごまドレッシング	ゆでうどん ごめ油 ドレッシング	牛乳 なると 油あげ 小女子のかき揚げ	だいこん にんじん ごぼう 長ねぎ ほうれん草 もやし	611	16.8	
13 (木)	ごはん	牛乳	小松菜と豆腐のみそ汁、さばの生姜煮 糸こんにとメンマの炒め物	ごはん ごめ油	牛乳 とうふ みそ さばの生姜煮 ぶた肉	こまつな だいこん にんじん ぶなしめじ 長ねぎこんにやく メンマ	628	23.0	
14 (金)	ナン	牛乳	ほたてと白菜のクリームシチュー、ささみと豆のサラダ 野菜入り和風ドレッシング、カシスジャム	ナン ごめ油 じゃがいも ドレッシング カシスジャム	牛乳 ほたて チーズ ささみ だいす きんとき豆 白いんげん豆	はくさい にんじん たまねぎ パセリ キャベツ	667	30.1	
17 (月)	ごはん	液状ヨーグルト	じゃがいもと玉ねぎのみそ汁 さんまのみぞれ煮、切り干し大根の炒め物	ごはん じゃがいも さとう ごめ油	液状ヨーグルト とうふ わかめ みそ 油あげ さんまのみぞれ煮	たまねぎ にんじん 長ねぎ 干しいたけ 切り干しだいこん	597	22.4	
18 (火)	麦ごはん	牛乳	かぼちゃとひき肉のカレー キャベツとコーンのサラダ、フレンチドレッシング	麦ごはん ドレッシング ごめ油	牛乳 ぶたひき肉 だいす チーズ	かぼちゃ たまねぎ にんじん キャベツ コーン アップルソース	731	23.1	
19 (水)	ゆで中華めん	牛乳	五目あんかけラーメン、ショーロンポー たけのこピーマンのごまみそ炒め	ゆで中華めん ごま油 白すりごま	牛乳 えび あさり うすら卵 油あげ ショーロンポー ぶた肉 みそ	はくさい にんじん 長ねぎ しょうが たけのこ ピーマン	667	29.0	
20 (木)	ごはん	牛乳	キャベツとたまごのスープ、豆腐入りチキンハンバーグ ゆで野菜(小松菜、にんじん)、和風ごまドレッシング、クリスマスミニケーキ	ごはん ドレッシング クリスマスミニケーキ ごめ油	牛乳 たまご ベーコン とうふ入りチキンハンバーグ	キャベツ たまねぎ にんじん ぶなしめじ パセリ こまつな	634	21.4	

今月の青森産品

- 《青森市産》
米(つがるロマン)
カトリンご
カシスジャム
- 《青森県産》
牛乳・パン
中華めん・うどん
長いも・だいこん
大根
アップルソース
ほたて・ごぼう
にんじん

- ◆ こんだては、都合により変更するときがあります。
- ◆ 魚には、ほねがあるので、気を付けて食べてください。
- ◆ 食物アレルギーがあり、自分で取り除いたり、おかずを持ってきている児童は、安全のため、おかわりはしないようお願いいたします。

青森県の冬と言ったら 真鱈

真鱈は冬を代表する魚です。青森県では昔、正月に真鱈を一匹まるごと買い、年越し料理を作って食べていました。

青森県の郷土料理の「じゃっば汁」は、鱈を三枚おろしにしたあとの内臓や骨(じゃっば)と野菜を煮こみ、鱈や野菜のうま味も加わり、青森の冬にはなくてはならない料理です。

『魚』へんに『雪』と書いて鱈と読みます！覚えてね！



かぜ予防のポイント

- 1 手洗いうがいをする
- 2 しっかり栄養をとる
- 3 十分な睡眠をとる
- 4 マスクをつける
- 5 人ごみを避ける
- 6 適度な運動をする

かぜをひかないように、日頃から予防を心がけましょう

