



1 (月)

献立名 ごはん、牛乳、ひつつみ、
生揚げのカレー炒め、
いわしうめしょうゆ煮

●給食の献立（こんだて）

みなさんがいつも食べている給食の献立は次のことに気をつけて考えています。

- ①成長期に必要な栄養素（えいようそ）や食品のバランスがかたよらないようにする。
- ②煮る、炒める、和えるなどのいろいろな調理方法と味つけにする。
- ③旬（しゅん）の食べものや、地域でとれる食べものを取り入れる。
- ④地域の伝統を知り、大切に作る心を育むために、郷土（きょうど）料理や行事食を取り入れる。
- ⑤安心安全な給食にする。

このように献立はたくさんのことを考え、おいしく食べてもらえるように心をこめて作っています。みなさんも自分の体のことや、作ってくれた人のことを考えながらいただきましょう。



2 (火)

献立名 ちゃんこうどん、牛乳、
野菜メンチカツ、五目きんぴら、
ミニピーチゼリー

●めんの汁

今日の給食は「ちゃんこうどん」です。

めんの給食の時に、スープも全部飲んでしまっている人はいませんか？

給食のめんのスープは、みなさんがふだん家やお店で食べているものよりも、塩からくないように作っていますが、みそ汁などの汁物にくらべて塩分は高くなっています。

そこで、めん料理では、めんや具は全部食べ、スープはなるべく残すようにしましょう。スープを残すことで、食事からとる塩分をへらす「減塩（げんえん）」につながります。

この食べ方は給食だけでなく、家やお店で食べるときにもぜひ取り入れて、病気の予防（よぼう）につなげていきましょう。



3 (水)

献立名 コッペパン、牛乳、小松菜スープ、肉だんご、
コールスロー、コールスロードレッシング、
中学校のみ ヨーグルト

●ドレッシング

今日はコールスローにドレッシングをかけていただきます。

サラダの味つけによく使われるドレッシングという言葉は、洋服の「ドレス」から生まれたものだと言われています。ドレスで着かざるように、野菜をかざって味つけするという意味で「サラダドレッシング」と呼ばれるようになりました。同じ材料を使っているけど、ドレッシングによって見た目や味が変わるところは、たしかにドレスに似ているかもしれません。

おしゃれなドレスはたくさんあるとうれしい気持ちになりますが、ドレッシングはそうはいきません。おいしいからといってたくさんかけてしまうと、塩分や油のとりすぎにつながります。野菜のおしゃれはほどほどにしておきましょう。



4 (木)

献立名 ごはん、牛乳、もやしと油揚げのみそ汁、
野菜のうま煮、にしん照り焼き、
りんご

●煮干し

給食のみそ汁は、煮干しでだしをとっています。

ここでクイズです。煮干しに多く使われている魚の種類は、次のうちどれでしょう。

①サンマ

②イワシ

③サバ

答えは、②のイワシです。煮干しは、イワシを塩水（しおみず）で煮て乾燥（かんそう）させて作り、「いりこ」ともよばれています。

煮干しには、長さ5センチメートルほどの若いカタクチイワシというイワシが多く使われていますが、ほかにもマイワシ、ウルメイワシ、キビナゴなどの魚を使うこともあります。煮干しには、歯や骨（ほね）を強くするカルシウムがたくさんふくまれています。

最近では、そのまま食べられる煮干しも売っているので、おやつにも取り入れてみましょう。



5 (金)

献立名 ごはん、牛乳、初雪汁、
根菜入り信田煮、にんじんしりしり

●初雪汁

12月になり、ますます寒くなってきましたね。今日の給食の汁物は、「雪」の文字がついている「初雪汁」です。

材料には、白菜や大根といった旬の野菜と、とり肉、とうふ、えのきたけを使っており、みそは白みそです。そして、豆乳を使って、雪のように白く仕上げました。

これからだんだんと寒さがきびしくなってきます。大根やにんじん、ごぼうなどの旬の野菜を食べたり、みそ汁やスープなどの汁物で体を温めたりして、寒さに負けない体を作りましょう。



8(月)

献立名 ごはん、牛乳、ワントンスープ、
とうふハンバーグ、
切り干し大根のペペロンチーノ風炒め

●切り干し大根

切り干し大根は、生の大根を干切りにして乾燥（かんそう）させた乾燥野菜です。昔、冷蔵庫（れいぞうこ）がない時代、食べものが手に入らないときに備えて、大根をきざんで干して、保存していました。

日に干した野菜は、長く保存できるだけでなく、太陽の光を浴びることであまみが増し、おいしくなります。また、おなかの調子を整える食物せんいも豊富（ほうふ）にふくまれています。

切り干し大根は、煮物にして食べることが多いですが、今日はベーコンとにんにく、とうがらしを使って、スパゲッティ料理の「ペペロンチーノ」風に炒めました。

給食センターの調理員さんと一緒（いっしょ）に考えた料理です。
よくかんでいただきますよう。



9 (火)

献立名 じゃじゃめん、牛乳、だし巻き卵、
もやしとさつま揚げの炒め物

●冬休みを元気に過ごすために

もうすぐ楽しい冬休みですね。みなさんに、冬休みにもぜひ続けてほしいことがあります。それは、「早ね・早おき・朝ごはんプラス毎日運動」です。

冬休みはつい朝ねぼうをしたり、朝ごはんと昼ごはんがいっしょになったりして、生活のリズムがくずれがちになります。そうになると、本来の調子を取りもどすのにとても時間がかかってしまいます。

また、何時間もテレビを見たり、ゲームに夢中になったりしがちです。そこで「毎日運動」です。そうじや料理などのお手伝いをし、体を動かす、天気の良い日は外で遊ぶ、歩くなど、意識して運動しましょう。



10（水）

献立名 ごはん、牛乳、さつまい、
たこメンチカツ、白菜のポン酢（ず）和え

●かぜに負けない体を作ろう

今年も最後の月になりましたね。少しずつ体につかれがでている人もいるかもしれません。つかれているときは、免疫（めんえき）といってウイルスや菌（きん）から体を守る働きが弱くなり、かぜをひきやすくなります。

免疫を高めるには、栄養（えいよう）バランスの良い食事と睡眠（すいみん）が大切です。ごはんや魚、野菜など、バランスよく食べて栄養を補給（ほきゅう）し、十分な睡眠をとることを心がけましょう。



11 (木)

献立名 ごはん、ジョア（ブルーベリー）、
ポークカレー、ベジタブルソテー、
福神漬

●ポークカレー

カレーは、インドなどの暑い国に住む人々が考えた料理で、スパイスやハーブなどをたくさん使っているのが特徴（とくちょう）です。

インドの家庭でそれぞれの味で食べられていましたが、使われていたスパイスを混ぜ合わせて、イギリス人が「カレー粉（こ）」を発明しました。明治時代の初めごろ、日本にカレー粉が伝わり、簡単においしく作れるようにカレールウが開発され、今のようなカレーが食べられるようになりました。

今日は、ぶた肉を使った「ポークカレー」です。おいしくいただきます。



12 (金)

献立名 ごはん、牛乳、かぶのトロミ汁、
さばのみそ煮、ほうれん草のごま和え

●クイズ 魚の煮つけ

今日は「さばのみそ煮」ですが、ここでクイズです。魚の煮つけをなべで煮るとき、味をしみこませるために、魚の上に直接ふたをのせることを、何というでしょう？

- ① おもしぶた
- ② おさえぶた
- ③ 落としぶた

みなさん分かりましたか？答えは「③落としぶた」です。

具材に直接落としぶたをすることで、煮汁（にじる）がまんべんなくまわり、味がしみこむだけでなく、煮くずれを防ぐこともできます。

落としぶたのふたは、なべよりもひと回り小さい物を使いますが、クッキングシートやアルミホイルなども代わりになります。

魚の煮つけを作るときは、落としぶたをして作ってみましょう。



15（月）

献立名 ごはん、牛乳、大根菜ととうふのみそ汁、
あじカツ、かぼちゃのそぼろ煮

●冬至（とうじ）

1年の中で一番昼が短くなる日を「冬至」といいます。今年の冬至は12月22日です。

昔から冬至にかぼちゃを食べるとよいと言われています。それは、かぼちゃには、かぜなどの病気（びょうき）に負けない抵抗力（ていこうりょく）をつけてくれるビタミンが多くふくまれるからです。

かぼちゃは、夏にとれる野菜ですが、切ったりキズをつけたりしなければ、丸ごと冬まで保存することができます。

今日の給食では「かぼちゃのそぼろ煮」を取り入れました。冬至にかぼちゃを食べて、ビタミンを補給（ほきゅう）し、かぜの予防をしましょう。



16 (火)

献立名 スープスパゲッティ、牛乳、オムレツ、
ブロッコリーのソテー

●ブロッコリー

私たちは毎日いろいろな野菜を食べています。食べている部分は、野菜のくき、根っこ、実（み）、葉っぱ、花のつぼみなどがあります。

では、ここでクイズです。今日の給食に使われているブロッコリーは、次のうち、どの部分を食べているでしょうか。

- ①葉っぱ ②実（み） ③花のつぼみ

答えは③の花のつぼみです。ほかに花のつぼみを食べる野菜には、カリフラワーやみょうがなどがあります。

ほかの野菜についても、どの部分を食べているのか調べてみましょう。



17 (水)

献立名 コッペパン、牛乳、ポテトスープ、
フィレオチキン、キャベツのソテー、
クリスマスケーキ

●クリスマス

今日の給食は、一足早いクリスマス献立です。

クリスマスは本来（ほんらい）、キリスト教の行事で、イエス・キリストの誕生（たんじょう）をお祝いする日です。

ドイツの「シュトーレン」や、イタリアの「パネトーネ」など、クリスマスならではの食べものがある国もあります。日本では特に決まりがないのですが、チキンを使った料理とケーキが定番となっているようです。給食では、フィレオチキンとクリスマスケーキを取り入れました。

食事は、おいしく楽しく食べることで、心も豊かにしてくれます。みんなと楽しく食べるために、姿勢（しせい）など食事のマナーにも気をつけながらいただきます。



18 (木)

献立名 ごはん、牛乳、チゲ、肉しゅうまい、
ほうれん草とツナの煮びたし

●チゲ

今日の給食は、人気メニューのチゲです。

チゲは、キムチやとうふ、魚介類（ぎょかいりい）や肉などをだし汁で煮こんだ料理で、朝鮮半島（ちょうせんはんとう）のなべ料理のひとつです。

野菜やきのこなど、たくさんの食材を入れて作る料理なので、それぞれの食材からうま味が出ておいしいだけでなく、たくさんの栄養素（えいようそ）もとることができます。

給食のチゲは、小学生のみなさんにもおいしく食べてもらえるように、辛（から）さをおさえたやさしい味つけにしています。



19 (金)

献立名 ごはん、牛乳、煮しめ、にしんみそ煮、
さやいんげんときのこのごま炒め

●大みそかの料理

12月31日は大みそかですね。北海道や東北地方、北陸地方などではこの日の夕方から「としとり」といってごちそうを用意して、1年を無事（ぶじ）にすごせたことに感謝（かんしゃ）し、新しい年をむかえる準備をします。そのときの料理が、「煮しめ」や「たらの子炒（い）り」などで、八戸では「くじら汁」や「なめたガレイの煮つけ」も食べられていました。

昔のこよみである「きゅうれき」のなごりといわれている年こしの風習（ふうしゅう）ですが、地方の伝統（でんとう）として大切にしていきたいでしょう。



22 (月)

献立名 ごはん、牛乳、すまし汁、
長いもとぶた肉のしょうがみそ煮、
県産厚焼き卵

●しょうが

今日はしょうがについてのお話です。

しょうがは、独特の香りとピリッとした辛（から）さが特徴（とくちょう）の野菜です。しょうがを加熱すると、この辛み成分が「ショウガオール」という成分に変わり、血のめぐりをよくして体を温めてくれます。そうすると、血行（けっこう）がよくなり、ウイルスや菌（きん）から体を守る免疫力（めんえきりょく）が高まることでかぜ予防になったり、せきをしずめてくれたりするところもあるので、寒くなりかぜをひきやすい今の時期にぴったりの食材ですね。

今日は「長いもとぶた肉のしょうがみそ煮」に使っているので、しょうがの香りを感じながらいただきます。



23 (火)

献立名 みそラーメン、牛乳、ポテトコロッケ、
ごぼうとくきわかめの炒め物

●よい姿勢（しせい）で食べよう

みなさんは食事のときの姿勢を意識していますか。いすに深くすわって、背中まっすぐのびていますか。ひじをついていませんか。足をそろえて床につけていますか。

姿勢がくずれていると、マナーとして見た目も悪く、まわりの人にもよい印象（いんしょう）をあたえませんし、骨（ほね）の成長にもよくありません。

よい姿勢で食べると、見た目がよいだけでなく、食べものが口から胃（い）へ、胃から腸（ちょう）へとスムーズに運ばれていきます。食器をきちんと持って食べると食べものもこぼれにくくなります。

食事のときだけでなく、授業中や家でもよい姿勢を意識しましょう。