



1 (木)

献立名 ごはん、牛乳、山海汁、
信田（しのだ）煮、切り干し大根の炒め物

●ほたて

今日の山海汁には青森県産のほたてが入っています。青森県産のほたての多くは、下北半島と津軽半島に囲まれたむつ湾（わん）で養殖（ようしょく）されています。涼しい気候と湾特有のおだやかな環境（かんきょう）がほたての成長に適しています。さらに八甲田山系や下北半島、津軽半島の山々から栄養（えいよう）豊富な水が流れ込み、良質のエサとなる植物プランクトンが生まれ、おいしいほたてが育ちます。

今日食べているほたては、「ベビーホタテ」とよばれる、生まれて1年半ほどの若いほたてです。あまみやうまみがつまっていて、ぷりぷりとした食感が特徴（とくちょう）です。

その他に山海汁には、畑や山でとれる「かぶ」と「ぶなしめじ」、海でとれる「わかめ」を使っていて、山のものと海のものを一度に味わうことができます。

おいしくいただきます。



2 (金)

献立名 ごはん、牛乳、キャベツと生揚げのみそ汁、
コロッケ、ソース、花野菜ソテー

●給食の献立（こんだて）

みなさん給食をおいしくいただいていますか。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（えいよう）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。



7 (水)

献立名 ごはん、牛乳、大根と油揚げのみそ汁、
さばしょうが煮、もやしとちくわの炒め物

●早ね・早起き・朝ごはん

休みのときは、夜おそくまで起きていたり、朝早く起きられなかったりと、ついダラダラして生活のリズムがくずれてしまいがちです。

健康な体をつくり、元気にすごすためには、1日1日の積み重ねがとても大切です。

1日3回、しっかり食事をとりましょう。特に、朝ごはんは1日のリズムをつくり、体と脳（のう）が活動するための大切なエネルギーとなります。早起きをして、しっかり朝ごはんを食べ、よい生活リズムですごしましょう。



8 (木)

献立名 ごはん、牛乳、こうはくすまし汁、
根菜入りいわしフライ、煮和え、
県産米粉のかしわもち

県産米粉のかしわもちは、少しずつよくかんで食べましょう。

● 「端午（たんご）の節句（せっく）」

5月5日は「こどもの日」でした。男の子の健やかな成長と幸せを願ってお祝いする「端午の節句」ともいいます。こいのぼりや武者人形（むしゃにんぎょう）をかざり、菖蒲（しょうぶ）の葉や根を入れた「菖蒲湯」につかって邪気（じゃき）をはらい、「かしわもち」や「ちまき」などのお菓子を食べる風習があります。

もちのかしわの葉でつつんだ「かしわもち」ですが、かしわの葉は、新しい葉っぱが出るまで古い葉っぱが落ちないことから、「あとつぎがいなくなる」ことにむすびつき、縁起（えんぎ）のよいものとして、かしわの葉で包んだおもちが食べられるようになりました。行事食の由来（ゆらい）や願いを知ってからいただくと楽しいですね。



9 (金)

献立名 ごはん、牛乳、
ほうれん草とじゃがいものみそ汁、
つくねハンバーグ、ブロッコリーのごま和え

●おやつのとり方を考えてみましょう。

みなさんはおやつをよく食べますか？

今日はおやつのじょうずなとり方についてお話しします。

① 食べる時間を決める。

きちんと食事がとれるように、食事の直前に食べないようにしましょう。

② 食べる量を決める。

つい食べすぎてしまいがちですが、食べた量が分かるようにお皿に取り分けるなど、量を考えて食べましょう。

③ 食べる内容を考える。

食事で不足しがちなカルシウムやビタミンなどの栄養素（えいようそ）をふくむ食品を取り入れるとよいでしょう。季節の野菜やくだもの、牛乳やヨーグルトもおすすりめです。

自分のおやつのとり方を考えてみましょう。



12（月）

献立名 ごはん、牛乳、小松菜と豆腐のみそ汁、
子持ちししゃもから揚げ、きんぴらごぼう

●ししゃも

今日はししゃものお話です。

ししゃもという名前は、その姿がやなぎの葉に似ているため、アイヌ語のやなぎの葉という意味の「シュシュハム」からきていると言われています。

私たちがふだん食べているししゃもは、カナダやノルウェーなどでとれる「カラフトシシャモ」です。その他に「本（ほん）ししゃも」という、世界でも日本だけ、北海道の太平洋沿岸でしかとることができない貴重（きちょう）なものもあります。

ししゃもは、頭からしっぽまで丸ごと食べることができるので、骨（ほね）や歯をじょうぶにするカルシウムをたくさんとることができます。よくかんで食べましょう。



13 (火)

献立名 じゃじゃめん、牛乳、
野菜のうま煮、ミニトマト

●給食のじゃじゃめん

今日はみなさんが好きな「じゃじゃめん」です。全国的に有名な盛岡のじゃじゃめんは平べったいうどんを使うのに対して、給食は中華めんを使います。同じ名前ですが少しちがっていますね。給食のじゃじゃめんは、どのようにして生まれたのでしょうか。

考案（こうあん）した栄養士さんのお話によると、昭和 50 年代の給食は、めん料理の種類が少なく、新しい献立をいろいろと考えていたそうです。そんなとき、八戸市内にある中華料理屋さんの「肉みそめん」がおいしいと話題になっていました。学校給食にも取り入れられないかとその味をもとに、工夫を重ね、八戸の給食のじゃじゃめんが生まれました。はじめはそれほど人気がなかったそうですが、少しずつ味を変えながら工夫を続けた結果、今のようない人気の料理になりました。



14 (水)

献立名 コッペパン、いちごジャム、牛乳、
ミネストローネ、オムレツ、
カラフルサラダ、
コーンクリーミードレッシング

●ミネストローネ

ミネストローネはイタリア語で具たくさんという意味で、トマトを使ったイタリアの家庭料理のひとつです。

材料がたくさん入る、青森県の郷土（きょうど）料理「けの汁」をトマトで煮こんだようなできあがりになります。

今日の給食のミネストローネには、ベーコン、トマト、玉ねぎ、にんにく、にんじん、じゃがいも、大根の葉、大豆、マカロニが入っています。

いろいろな食べもののおいしい味がスープに出ています。よく味わっていただきましょう。



15 (木)

献立名 ごはん、牛乳、
なめこと豆腐のみそ汁、いわし梅しょうゆ煮、
小松菜とさつま揚げの炒め物、
ミニ洋梨ゼリー

●豆腐

今日は豆腐についてのお話です。豆腐は、みそ汁の実としてだけではなく、夏は冷やっこ、冬はなべものというように1年中いつでも食べられ、私たちの食卓にかかせない食材のひとつです。

豆腐の原料は大豆で、「畑の肉」とよばれているほど栄養（えいよう）がたっぷりです。良質（りょうしつ）なたんぱく質やカルシウムが豊富で、私たちの体を作る働きがあります。

海外でも日本と同じ名前、「tofu（とうふ）」とよぶ国もたくさんあり、健康によい食べものとして、食べる人が増えています。

私たちも豆腐のよさを知ってたくさん食べていきたいですね。



16 (金)

献立名 ごはん、牛乳、わかめスープ、
切り干し大根入りビビンバ、
コーンしゅうまい、
中学校のみ キャンディチーズ

●ビビンバ

ビビンバは韓国（かんこく）料理のひとつで、ごはんの上に野菜のナムルや肉、卵などの具を盛りつけ、よくかきまぜて食べます。野菜や肉、それぞれ味つけした具を、ごはんの上にきれいに並べて盛りつけをするのが本来の作り方ですが、給食では盛りつけをしやすいように、上にのせる具を全部まぜて炒めています。

ビビンバの「ビビン」はまぜる、「バ」はごはん、という意味です。

今日は、切り干し大根を入れて作りました。ごはんと具をまぜてビビンバにして食べてみましょう。



19(月)

献立名 ごはん、牛乳、チキンカレー、
ゼリー入りフルーツポンチ、ふくじんづけ

●熱中症（ねっちゅうしょう）に気をつけよう

5月は、おだやかで比較的（ひかくてき）過ごしやすい日が多い印象（いんしょう）ですが、近年では真夏日を観測することもあり、早めの熱中症対策が必要です。

熱中症を防ぐためのポイントを紹介します。

① 早ね・早起きをし、朝ごはんを必ず食べる。

すいみん不足や朝ごはんぬきは、熱中症のリスクが高まります。

② のどがかわいていなくても、こまめに水やお茶を飲む。

一度に飲む量の目安は、コップ1杯程度です。

③ 汗をたくさんかいたときは、水分と一緒に（いっしょ）に塩分もとる。スポーツドリンクや経口補水液（けいこうほすいえき）などを利用するのもいいですね。

適度な運動とバランスの良い食事を心がけ、暑さに強い体を作っていきましょう。



20 (火)

献立名 きつねうどん、牛乳、白花豆コロッケ、
にんじんしりしり

●にんじん

今日は、沖縄（おきなわ）県の家庭料理「にんじんしりしり」です。

にんじんは、和・洋・中どんな料理にも合う野菜です。きれいなオレンジ色は、料理を引き立てて食欲（しょくよく）をそそります。このオレンジ色は、ベータカロテンという栄養素（えいようそ）によるものです。ベータカロテンは、体の中に入るとビタミンAにかわり、目やひふなどの健康を保ち、体の調子をよくしてくれます。また、カリウムという栄養素も多く、体の中のよぶんな塩分（えんぶん）を外に出す働きもあります。

このように、にんじんは体によい栄養素をたっぷりふくんでおり、料理にいろどりを与えてくれるため、給食でもほとんど毎日登場します。

にんじんパワーで毎日元気に過ごしましょう。



21 (水)

献立名 ごはん、牛乳、こしね汁、
にしんみぞれ煮、ひじきの炒め物

●こしね汁

こしね汁は、群馬（ぐんま）県の郷土（きょうど）料理です。

「こしね汁」という名前は、使われている食品、「こんにゃく」「しいたけ」「ねぎ」の頭文字をとって名づけられました。

「こんにゃく」「しいたけ」「ねぎ」は、群馬県の特産品で、「こしね汁」には3つの食品が必ず入ります。そのほか、使う食品は家庭によって違いがあるそうです。

給食では、ぶた肉や油揚げを使い、野菜が苦手（にがて）な人たちにもおいしく食べてもらえるように工夫しています。

おいしくいただきます。



22 (木)

献立名 ごはん、牛乳、すまし汁、
ぶた肉と生揚げのみそ炒め、だし巻き卵

●野菜を食べよう

今日は、野菜をたくさん使った料理「ぶた肉と生揚げのみそ炒め」です。

みなさんは、野菜が好きですか？ 給食では、毎日野菜を使っています。それは、野菜が体の中で、次のようにさまざまな働きをするからです。

- ①食物せんいが多くふくまれていて、おなかのそうじをします。
- ②よくかんで食べると、歯のそうじをしてくれて、むし歯予防になります。
- ③ひふや鼻（はな）、のどの粘膜（ねんまく）を強くし、かぜなどの病気にかけにくくなります。

この1年で食べられる野菜がふえるよう、苦手（にがて）な人も少しずつちょうせんしてみましょう。



23 (金)

献立名 ごはん、牛乳、もやしと油揚げのみそ汁、
いろどり野菜の肉団子、
枝豆とこんにゃくの白和え、
中学校のみ 納豆

●もやし

もやしは若い芽（め）がぐんぐんのびていくという意味の「芽がもえ出る」ことから名前がつけられました。日本で一番古い薬草の本にものっているので、昔は薬用として用いられていたようです。

もやしは豆が発芽（はつが）した野菜です。光がまったく当たらないところで育つので、他の植物のように光を浴びて栄養（えいよう）をとりません。自分が生まれながらにして持っている栄養のみで生きています。見た目がひよろひよろして弱いイメージもありますが、生命力を蓄（たくわ）えた力強い野菜です。



26(月)

献立名 ごはん、牛乳、ひつつみ、
 さわら西京（さいきょう）焼き、
 かぶときゅうりのすの物

さわら西京焼きは、骨（ほね）に気をつけて食べましょう。

●かぶ

今日の給食は「かぶときゅうりのすの物」です。春の七草のひとつである「すずな」とはかぶのことです。形が鈴（すず）に似ていることからそうよばれました。日本で古くから親しまれ、食べられてきた野菜です。

かぶは、青森県では5月から10月にかけて収穫（しゅうかく）されます。特に野辺地町（のへじまち）などで栽培している「野辺地葉つきこかぶ」は、収穫する時期はおもに夏場です。とてもあまくて品質がよいことから、全国的に高く評価されています。

すの物の他にも、汁物、和え物、煮物、漬け物などいろいろな料理でおいしく食べることができます。



27 (火)

献立名 みそラーメン、牛乳、春巻、
ほうれん草とコーンのソテー

●食物せんい

食物せんいは、生活習慣病（せいかつしゅうかんびょう）を予防するためにも、毎日意識してとりたいもののひとつです。

食物せんいには、おなかの調子をよくする、コレステロールを体の外に出すのを助ける、血糖値（けっとうち）の急な上昇（じょうしょう）をおさえる、といった働きがあります。

食物せんいは、野菜、豆類、いも類、海そう、くだものなどに多くふくまれています。これらの食品をおかずや汁物にとり入れると、食物せんいを効率（こうりつ）よくとることができます。

今日のみそラーメンには、「キャベツ、もやし、ねぎ、にんじん、にら、しょうが、にんにく」と野菜が多く入っています。おいしくいただきましょう。



28 (水)

献立名 米粉パン、牛乳、ポテトスープ、
ボイルドウィンナー、ビーンズソテー

●頭の栄養（えいよう）

みなさんは朝ごはんを食べて学校へ来ていますか？脳（のう）の栄養には、ごはんやパンを食べたときにできるブドウ糖（とう）が使われます。

このブドウ糖は体の中に約12時間分しか蓄（たくわ）えておくことができません。もし、朝ごはんを食べないで学校に來ると、給食までの間、脳には栄養が届かなくなります。そうすると、脳がエネルギー不足となり、記憶力（きおくりょく）が低下し、イライラしたり、勉強に集中できなくなったりします。

また、朝ごはんを食べない日が続くと、体のリズムが夜型になり、午前中は脳の活動が悪く、十分には働かなくなります。朝ごはんをしっかり食べて、脳にエネルギーを補給（ほきゅう）しましょう。



29 (木)

献立名 ごはん、牛乳、けんちん汁、

いわしごまみそ煮、さやいんげんの炒め物

●生活習慣病（せいかつしゅうかんびょう）を予防しよう

運動不足や夜型の生活、かたよった食事などが原因となって、高血圧症（こうけつあつしょう）や糖尿病（とうにょうびょう）、心臓病（しんぞうびょう）といった病気を引き起こすことがあります。このような病気は、日ごろの生活習慣が原因になって起こることが多いため、「生活習慣病」とよばれています。

体に良くない生活習慣を積み重ねていると、大人だけではなく、子どもでも生活習慣病になります。

生活習慣病を予防するために、適度な運動、規則正しい生活、栄養（えいよう）バランスの良い食事を心がけましょう。



30（金）

献立名 ごはん、牛乳、すき焼き、
しらす入り卵焼き、ごぼう漬

●すき焼き

すき焼きは家庭料理のひとつですが、すしや、天ぷらと並んで代表的な日本料理として世界中に知られています。

もともとは、農作業をしている人がおなかがすいた時に、畑の土を掘り起こす道具の「すき」を鉄板（てっぱん）のかわりにして、魚や豆腐を焼いて食べたことから「すき焼き」とよばれるようになりました。

昔は調理道具も少なく鉄が貴重（きちょう）でした。「すき焼き」は農作業の合間に食べることができる料理として考えられたものだったのです。当時の人たちの工夫した様子が思いうかびます。