



3 (火)

献立名 ぶた肉と野菜のとんこつラーメン、牛乳、
かぼちゃコロッケ、アスパラガスのソテー

●食育月間

青森県では、6月と11月を「いつもより食べることについて考えよう」という食育月間にしています。

近ごろ、油や砂糖（さとう）、塩分をとりすぎたり、栄養（えいよう）バランスがかたよった食事をしたりして、病気になってしまいう人が多くなっています。そのほか、朝食を食べない人も多く、「食事と健康」に関するさまざまな問題が起きています。

「食べる」ことは生きることであり、健康な心と体を育むことにもつながります。

毎日を元気にすごすために、心と体によい食べ方を考えて選ぶ、料理をする、食事のマナーに気をつけるなど、自分にできることを考えて取り組んでいきましょう。



4（水）

献立名 コッペパン、いちごジャム、牛乳、ポトフ、
野菜つくね、ごまごぼうサラダ

●ごぼう

今日は、ごぼうについてのお話です。

ごぼうは、食べものとしてではなく、薬として中国から伝わってきました。今でもごぼうを食べるのは日本とアジアのわずかな国だけで、歯ざわりや香りが他の国の人たちの好みに合わないようです。昔は「日本人は木の根っこを食べている」と言われていました。しかし、最近はその独特（どくとく）な風味や食感からフランス料理やイタリア料理などでも注目されています。

今日は、ごぼうを使った「ごまごぼうサラダ」です。ごぼうの香りや食感を感じながら、よくかんでいただきます。



5（木）

献立名 ごはん、ジョア、キーマカレー、
杏仁（あんじん）フルーツ、ミニトマト

●ミニトマト

今日の給食に取り入れている「ミニトマト」について、クイズです。

トマトの赤い色には、体によいパワーがあります。この赤い色の正体は次のうちどれでしょう？

- ①リコピン ②カルシウム ③ビタミンC

正解（せいかい）は、①の「リコピン」です。

リコピンは体を元気にして、病気から守ってくれるパワーがあります。このリコピンは、ふつうの大きさのトマトよりもミニトマトの方が多くふくまれています。小さくてもぎゅっと栄養素（えいようそ）がつまっていますね。



6（金）

献立名 ごはん、牛乳、
小松菜と高野豆腐（こうやどうふ）のみそ汁、
たこメンチカツ、五目きんぴら、
つぶころ大豆

●歯と口の健康週間

6月4日～10日は「歯と口の健康週間」です。歯と口の健康を保（たも）ち、おいしく食べるためだけでなく、食べたものをきちんと消化、吸収（きゅうしゅう）するためにも、次のポイントを守っていきましょう。

- ① よくかんで食べよう。（ひとくち30回を目安にしよう。）
- ② かみごたえのある食べものを食べよう。
- ③ 歯や骨（ほね）のもとになるカルシウムをとろう。
- ④ 食べ終わったら、きちんと歯をみがこう。

今日は「たこメンチカツ、五目きんぴら、つぶころ大豆」など、かみごたえのある料理を取り入れています。よくかんで食べると、今まで気がつかなかったおいしさに気がつくことができるかもしれませんね。



9（月）

献立名 ごはん、牛乳、わかめとじゃがいものみそ汁、
キムチ炒め、いわし梅おかか煮

●食事を見直してみよう

日本人は、3千年ほど前からずっと米を主食として食べ続けてきました。ごはんを中心にみそ汁とその季節にとれる食べものを使ったおかずを組み合わせると、栄養（えいよう）や食品のバランスの良い食事を自然にとることができます。

しかし、最近では洋食がふえたことにより、ごはんを食べる量がへり、肉や油を使った料理がふえ、脂肪（しぼう）のとりすぎからおこる生活習慣病（せいかつしゅうかんびょう）もふえています。

昔から日本人の知恵で食べられてきた和食は、ごはんのみそ汁に魚、野菜、きのこ、いも、海そうなどのおかずを組み合わせしており、脂肪が少なく、食物せんいが多いものです。これは、理想的な栄養バランスのとれた食事として世界からも注目されています。



10 (火)

献立名 スープスパゲッティ、牛乳、
ブロッコリーのソテー、パインかん

●パプリカ

食べもののクイズです。

野菜の「パプリカ」のことをさす英語は、次のうちどれでしょう。

- ①ホットペッパー ②グリーンペッパー ③ベルペッパー

答えは、③の「ベルペッパー」です。「すずの形をしたとうがらし」という意味になります。ちなみに、「ホットペッパー」は「からいとうがらし」のことをいいます。

野菜のパプリカは、赤、黄、オレンジなどの色があり、熟（じゅく）しているのでピーマンよりあま味が強く、にくあつなのが特徴的（とくちょうてき）です。栄養（えいよう）も豊富（ほうふ）なので、サラダや炒めものなどに使われます。

今日の「ブロッコリーのソテー」には、黄色と赤色のパプリカを使っています。いろどりがきれいですね。



11 (水)

献立名 ごはん、牛乳、スタミナ豚汁、
あじフライ、ほうれん草のごま和え

あじフライは、骨（ほね）に気をつけて食べましょう。

●にんにく

にんにくには、「アリシン」という成分がふくまれています。これが独特（どくとく）の香りの元になっています。食欲増進（しょくよくぞうしん）につながる香りであり、さらにぶた肉や大豆などにふくまれるビタミン B1 と組み合わせてとることで、より疲労回復（ひろうかいふく）によいと重宝（ちょうほう）されました。

にんにくの生産量日本一は青森県で、国内生産量の約7割をしめします。収穫（しゅうかく）時期は6月～7月で、畑の近くを通るとにんにくの香りがしてきます。

今日のスタミナ豚汁にも青森県産のにんにくを使っています。
にんにくの香りを感じながらいただきます。



12 (木)

献立名 ごはん、牛乳、タイピーエン、
肉だんご、引き昆布の煮つけ、
中学校のみ ミニピーチゼリー

●タイピーエン

「タイピーエン」は、熊本県の郷土（きょうど）料理です。春雨、いかなどの海鮮（かいせん）とたくさんの野菜が入った具だくさんのスープです。明治時代に中国の福建省（ふっけんしょう）から渡ってきた人たちが作っていた料理を、日本風にアレンジして作ったのが始まりと言われています。今では学校給食にも登場するほど愛されています。

春雨は、緑豆（りょくとう）、じゃがいも、さつまいもなどのでんぷんから作られる中国から伝わった乾燥（かんそう）食品です。今日は、春雨をじゃがいもととうもろこしのでんぷんで作ったマロニーに変えて作っています。どちらもモチモチとした食感が魅力（みりょく）です。

青森県だけでなく、他県の郷土料理を調べてみたり、作ってみたりするのもいいですね。



13 (金)

献立名 ごはん、牛乳、せんべい汁、県産厚焼き卵、
長いもとちくわのしょうがみそ煮、
あおもりプリン

●ふるさと産品給食の日

わたしたちの住む青森県では、米、野菜、くだもの、肉、魚など、おいしい食べものがたくさんとれます。今日は「ふるさと産品給食の日」として、八戸市や青森県でとれた食べものを特にたくさん使った給食にしました。この「ふるさと産品給食の日」には、八戸市や青森県の食べもの、郷土（きょうど）料理を知って、ふるさとにほこりをもってほしいという願いがこめられています。

今日の給食のふるさと産品は、八戸市産が「ごはん」、青森県産が「牛乳」、「ごぼう」、「ぶた肉」、「卵」、「長いも」、「あおもりプリン」です。また、県内の工場で作られた「ちくわ」や「おつゆせんべい」も取り入れています。

ふるさとで作られた食べものや関わってくれた方への感謝（かんしゃ）の気持ちを大切にしながら、味わっていただきますよう。



16（月）

献立名 ごはん、牛乳、吉野汁、

さばのみそ煮、野菜のあま酢（ず）和え

●もっと野菜を食べよう

みなさんは、野菜が好きですか？ 給食では、毎日いろいろな種類の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（よぼう）になります。
- ③ひふや鼻、のどの粘膜（ねんまく）を強くし、かぜなどの病気にかかりにくくなります。

これらは、野菜の働きのほんの一部です。野菜の大切さを知り、苦手な人も少しずつちょうせんしてみましょう。



17 (火)

献立名 ちゃんこうどん、牛乳、
野菜メンチカツ、さやいんげんのごま炒め、
中学校のみ コインチーズ

●骨（ほね）を強くする食べもの

わたしたちの体の中には、約 206 個の骨があります。それらが組み合わさって体を支えたり、脳（のう）や心臓（しんぞう）などの大切な部分を守ったりしています。

では、じょうぶな骨をつくるためには、どうしたらよいのでしょうか。

まずは、カルシウムをじょうぶにとる必要があります。たとえば、牛乳、ヨーグルト・チーズなどの乳製品（にゅうせいひん）、煮ぼし・ししゃも・しらすぼしなどの骨ごと食べられる小魚、ひじき・わかめ・こんぶなどの海そう、大豆、小松菜・しゅんぎくなどの野菜を食べましょう。

そして、太陽の光をあびたり、外で元気に体を動かしたりすることで、強くてじょうぶな骨をつくることができます。今日から意識（いしき）してすごしてみましょう。



18 (水)

献立名 米粉パン、牛乳、小松菜スープ、
オムレツ、カラフルサラダ、
シーザーサラダドレッシング

●ドレッシング

今日はサラダ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」とよばれるようになりました。同じ材料を使っているのに、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。

今日は給食で初登場の「シーザーサラダドレッシング」を取り入れました。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ので、かける量にも気をつけていきたいですね。



19 (木)

献立名 ごはん、牛乳、ささげのみそ汁、
いわしりんご煮、
切りぼし大根のオイスターソース炒め

●入梅（にゅうばい）いわし

梅雨の季節に入ることを「入る」「梅」と書いて、「入梅」と言います。梅が実るころにふる雨であるため、漢字には梅を使っています。

入梅は、天気の変化の梅雨入りとはちがい、こよみの上で決められた日です。昔は今のよう気象予報（きしょうよほう）が発達していなかったなので、農家の人たちは、入梅が田植えの日を決める目安でした。今年は6月11日でした。

また、この時期にとれるいわしを「入梅いわし」と言います。産卵（さんらん）前であぶらがのっており、一年で一番おいしいと言われています。

今日のおかずには、青森県産のりんごを使った「いわしりんご煮」を取り入れました。魚が苦手な人も、まずは一口チャレンジしてみましよう。



20 (金)

献立名 ごはん、牛乳、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パウダーが開発され、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。



23（月）

献立名 ごはん、牛乳、もずくスープ、
とり肉と豆腐のチャンプルー、にしん照り煮

●「とり肉と豆腐のチャンプルー」

今日の「とり肉と豆腐のチャンプルー」は、いつも給食を作ってくれている調理員さんと一緒（いっしょ）に考えて作った料理です。

「チャンプルー」とは沖縄の方言で「ごちゃまぜ」という意味で、豆腐といろいろな食材を炒めた料理です。マレー語やインドネシア語の「チャンプルー」が由来と言われています。

今日は、とり肉や卵、もやし、玉ねぎ、にら、にんにく、しょうがと一緒に炒めています。

おいしくいただきます。



24 (火)

献立名 タンメン、牛乳、

 和風コロッケ、ブロッコリーの塩ゆで、

 中学校のみ キャンディチーズ

●めんの汁

今日の給食は「タンメン」です。おいしくいただいていますか。

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。

めんのスープも全部飲んでしまっている人がいるかもしれませんが、みそ汁などの汁もの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、具だけは全部食べ、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。



25 (水)

献立名 ごはん、牛乳、白菜とえのきたけのみそ汁、
高野豆腐（こうやどうふ）の五目煮、
いそはな卵巻

●高野豆腐

今日は高野豆腐についての昔話をします。

ある冬のさむい夜、高野山（こうやさん）のお坊さんが、おそなえものの豆腐を買って帰る途中（とちゅう）、道に落としてしまいました。次の日、カチカチにこおっている豆腐を持ち帰り、食べたところ大変おいしかったそうです。それから、豆腐をわざわざこおらせてから食べるようになりました。これが「こおり豆腐」のはじまりです。はじめに「高野山」で作られたことから、「高野豆腐」と言われるようになりました。そして現在はこおったものより乾燥（かんそう）した「高野豆腐」をよく見かけます。発見や発明というのは、ちょっとしたきっかけによるものが多いですね。

水分がぬけて味がしみこみやすくなっているので、煮ものや汁ものにぴったりです。今日は、「高野豆腐の五目煮」に使っています。おいしくいただきます。



26 (木)

献立名 ごはん、牛乳、チゲ、
あげぎょうざ、中華風サラダ、
バンバンジードレッシング

●にら

今日のおかずの「あげぎょうざ」には、にらを使っています。みなさんはにらを見たことがありますか？普段スーパーなどでよく見かけるのは、「葉にら」といって長くのびた緑色の野菜です。見た目はスイセンの葉とよくにています。

にらには、カロテンやビタミン、ミネラルがふくまれており、独特（どくとく）の強いにおいの成分は胃（い）や腸（ちょう）をしげきして消化を助け、体を温めてくれます。

日本には中国から伝わり、昔はおなかの調子が悪いときなどに薬草として使われていたそうです。

にらには、「葉にら」以外にも、太陽の光に当てずに栽培（さいばい）した「黄にら」や、花のつぼみと茎（くき）を食べる「花にら」などもあるので、調べてみてもおもしろいですよ。



27 (金)

献立名 ごはん、牛乳、
大根と生あげのみそ汁、筑前煮（ちくぜんに）、
しそ味ひじき

●はしを上手に使いこなそう

はしは、日本の他に中国、韓国（かんこく）などの国でも使われていますが、はしだけを使って食事をするのは日本だけとされています。

はしは、「つまむ」「はさむ」「切る」「まぜる」など一膳（いちぜん）であらゆる動作ができます。また、はしを使う手の動きは、脳（のう）の働きを活性化（かっせいか）するとも言われ、日本人は、はしを使いこなしていることから、手先が器用になったとも言われています。

はしで食事をする日本の文化にほこりを持ち、はしを上手に使いこなせるようにしていきたいですね。



30（月）

献立名 ごはん、牛乳、中華あんかけ豆腐、
とりのごま照り焼き、カミカミナムル

●「もったいない」という言葉

日本発で世界に通じる言葉、それが「もったいない」です。「もったいない」という言葉を聞いてどのようなことをイメージしますか？ この言葉には、地球上のすべてのものを大切にし、活かし切るという意味がふくまれています。

また、「食品ロス」という言葉を聞いたことがありますか？これは、まだ食べられるのにすてられてしまう食べもののことです。この食品ロスをへらそうという取り組みが広がっています。家庭でも、食べものを買すぎない、料理を作るときは食べきれる分量にするなどの取り組みで、食品ロスをへらすことができます。

食べものを大切にするためにできることを考えて、取り組んでいきたいですね。