



1（水）

献立名 ごはん、牛乳、どさんこ汁、
にんじんの子和え、さめの煮つけ

●世界食料（しょくりょう）デー

10月16日は「世界食料デー」で、世界の食料問題について考える日です。世界の人の中には、毎日ごはんを食べられずに苦しんでいる人がいます。反対に食べ物をたくさん残してしまう国や人もいます。

どうしたら食べ物をみんなで分け合えるか、食べ物を大切にできるか、食べ物をむだにしないためにどんなことができるでしょう。

例えば、「買いすぎない」「残さない」「感謝して食べる」など、小さなことでも世界につながります。

自分ができることを考え、行動しましょう。



2 (木)

献立名 ちゃんこうどん、牛乳、野菜メンチカツ、
ほうれん草とハムのソテー、
中学校のみ ミニピーチゼリー

●食事の後の過ごし方

食事をした後、みなさんはどのようにすごしていますか？

食後のおなかの中には、食べ物がたくさんはいて、いっぱいになっています。体は食べ物を消化しようと、胃（い）や腸（ちょう）に血液を集めて、動きだします。このときに走ったり、体を激（はげ）しく動かしたりすると、血液が筋肉（きんにく）や脳（のう）にいてしまい、胃や腸が貧血（ひんけつ）状態になってしまいます。そのため、おなか痛（いた）くなったり、気分が悪くなったりしてしまうのです。

しっかり消化するためにも、食事の後は少しの間、静かにすごすようにしましょう。



3(金)

献立名 コッペパン、牛乳、小松菜スープ、
オムレツ、とり肉と豆のイタリア風煮、
型ぬきチーズ

●体は食べ物から作られる

私たちは毎日いろいろな食べ物を食べますが、どうしてこんなに食べないといけないのでしょうか。「おなかですくから」「生きるため」・・・そんな声も聞こえてきそうです。人が食べ物を食べる一番の理由は、食べ物の栄養素（えいようそ）を材料にして人の体は作られ、またそのエネルギーで動いているからです。

体も心も大きく成長していくみなさんは、大人以上にいろいろな栄養素をバランスよくとる必要があります。必要な栄養素が足りないとしょうぶな体を作り、元気にすごすことができません。

「生きることは食べること」「あなたはあなたの食べた食べ物でできている」ことを意識して、毎日の食事を大切にしましょう。



7 (火)

献立名 大麦ごはん、ジョア、きのこカレー、
杏仁（あんじん）フルーツ、福神漬

●きのこクイズ

きのこは、秋が旬（しゅん）の食材のひとつです。

きのこに多くふくまれる栄養素（えいようそ）には、びっくりする
ような働きがあります。それは、次のうちでどれでしょう。

- ① まつ毛をのばす。
- ② 骨（ほね）を強くする。
- ③ 足を速くする。

答えは②番の「骨を強くする」です。きのこには、カルシウムの吸収
（きゅうしゅう）をたすけて骨をじょうぶにしてくれるビタミンDがふ
くまれています。また、きのこには、腸（ちょう）の掃除（そうじ）を
してくれる食物繊維（しょくもつせんい）も多くふくまれています。

今日のきのこカレーには、ぶなしめじとたもぎたけを使っています。
2種類のきのこを見つけることができましたか。



8 (水)

献立名 ごはん、牛乳、にらと卵のスープ、
切り干し大根入りビビンバ、コーンしゅうまい、
ミニフィッシュアーモンド

●よい姿勢（しせい）で食べよう

食事のときの姿勢を確認（かくにん）してみましょう。

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いていますか。

よい姿勢で食べると、見た目がよいだけでなく、食べ物が口から胃（い）へ、胃から腸（ちょう）へとスムーズに運ばれ、食べ物の消化もよくなります。食器をきちんと持って食べると、食べ物もこぼれにくくなります。

食事のときだけでなく、授業（じゅぎょう）中や家でも、よい姿勢を意識（いしき）する習慣（しゅうかん）を身につけましょう。



9(木)

献立名 とりごぼううどん、牛乳、さけフライ、
ほうれん草とちくわの煮物、
南郷産ブルーベリー大福

さけフライは、骨（ほね）に気をつけて食べましょう。
ブルーベリー大福は、少しずつよくかんで食べましょう。

●目の愛護（あいご）デー

10月10日は目の愛護デーです。毎日たくさん使っている「目」を大切にしましょう、という日です。テレビやゲーム、スマートフォンなどの見すぎに気をつけることも大事ですが、実は「食べ物」からも目の健康を守ることができます。

にんじんやほうれん草などの色のこい野菜は、目の粘膜（ねんまく）を強くしたり、明るい場所や暗い場所で目の見え具合の調節をしたりしてくれます。また、ブルーベリーにふくまれている青紫（あおむらさき）の色素（しきそ）は目のつかれをやわらげてくれる働きがあります。

今日は、南郷でとれたブルーベリーを使った大福を取り入れました。
甘ずっぱいブルーベリーの風味を味わいながらいただきます。



10（金）

献立名 ごはん、牛乳、白菜と生揚げのみそ汁、
さばみぞれ煮、もやしの梅和え

●食器の並べ方と持ち方

和食は、基本の食器の並べ方が決まっています。

今日みなさんのおぼんの上は、正しい食器の並べ方になっている
でしょうか？

ごはんが入った茶わんは左側、汁ものは右側、おかずが入った皿は奥
（おく）に置きます。

また、茶わんの正しい持ち方は、まず茶わんを持つ手の人差し指から
小指の4本の指をそろえて茶わんの底をのせます。そして、親指を茶
わんのへりにそえて支えます。

みなさんの食器の並べ方や、持ち方はいかがですか？

正しく並べて、上手（じょうず）に食器をもって、おいしくいただき
ましょう。



14 (火)

献立名 ごはん、牛乳、まりひめ牛のいものこ汁、
しらす卵よせ、ひじきとえだ豆の煮物、
豆乳プリンタルト

●お月見（十五夜）

秋の行事のひとつに「お月見」があります。旧暦（きゅうれき）の8月15日は、夜はすすしく、空気もすんでいることで、1年の中で一番美しい月がみられるとされています。今年の十五夜は、10月6日でした。

お月見は、稲穂（いなほ）に見立てたすすきを飾（かざ）ったり、おだんごや収穫（しゅうかく）されたばかりの農作物をおそなえしたりして、収穫に感謝（かんしゃ）する行事でもあります。里いもをおそなえすることが多く「いも名月」ともよばれています。

今日は八戸市市川町で1頭1頭愛情（あいじょう）をこめて育てられた「毬姫牛（まりひめうし）」を使いたいものこ汁です。生産者の方が「みなさんにおいしく食べてもらえたらうれしいです」とお話していました。八戸を代表する毬姫牛を感謝しながら味わっていただきましょう。



15 (水)

献立名 ごはん、牛乳、じゃがいもと油揚げのみそ汁、
いわし梅おかか煮、五目きんぴら

●はしをじょうずに使いこなそう

はしは、日本のほかに中国、韓国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いわれています。

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）するともいわれ、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いわれています。

はしで食事をする日本の文化にほこりを持ち、はしをじょうずに使いこなせるようにしましょう。



16 (木)

献立名 タンメン、牛乳、
コロッケ、ブロッコリーのごま和え

●野菜の色

野菜はおもにふくまれる栄養素（えいようそ）のちがいで、「色のこい野菜」と「色のうすい野菜」にわけられます。

色のこい野菜には、にんじん、ほうれん草、小松菜、かぼちゃなどがあり、「カロテン」を多くふくんでいます。カロテンは体の中で「ビタミンA」にかわり、目の健康を守ったり、皮膚（ひふ）や粘膜（ねんまく）を強くしたりします。

色のうすい野菜には、きゅうり、白菜、キャベツ、もやしなどがあります。これらの野菜には「ビタミンC」が多く、病気への抵抗力（ていこうりょく）を高めたり、鉄の吸収（きゅうしゅう）をよくしたりします。ビタミンCは、体の細胞（さいぼう）をつなぐコラーゲンを作るために必要な栄養素でもあります。

食べるときは、色のこい野菜と色のうすい野菜を組み合わせるようにするといいですね。今日の給食の中から、色のこい野菜、色のうすい野菜をさがしてみましよう。



17 (金)

献立名 コッペパン、牛乳、
チンゲンサイとかぶのクリーム煮、
ビーンズソテー、ミニトマト

●「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、どんなことを思いうかべますか？

「もったいない」という言葉には「地球上のすべての人やものを大切にし、生かし切る」という意味がふくまれています。

毎年10月は国が定める「食品ロス削減（さくげん）月間」、10月30日は「食品ロス削減の日」です。「食品ロス」とは、「食べられるのに捨てられてしまう食べ物」のことです。

食べ物を大切にし、すべてを使い切る、食べ残しをしないなど毎日の食事でも「もったいない」という言葉を考えていきましょう。



20（月）

献立名 ごはん、牛乳、ひつつみ、
信田煮（しのだに）、
かぶときゅうりのだしず和え

●かぶ

今日の「かぶときゅうりのだしず和え」には、「白かぶ」が使われています。

日本で古くから親しまれ、食べられてきた野菜のひとつです。日本書紀（にほんしょき）にも登場し、大根よりも早くから栽培（さいばい）されていたようです。

白かぶの旬（しゅん）は、3月から5月、10月から11月の2回です。春にとれる白かぶはやわらかく、秋にとれる白かぶは、あまみが強いのがとくちょうです。

今日は、あまみのある秋の白かぶを、味わっていただきましょう。



21 (火)

献立名 ごはん、牛乳、大根と豆腐のみそ汁、
子持ちししゃもいそベフリッター、
小松菜の煮びたし

●カルシウムの働きを知ろう

みなさんが大きくなるために必要なカルシウムは、骨（ほね）や歯を
じょうぶにするだけではなく、気持ちを落ち着かせたり、出血を止めて
くれたりする働きもあります。

カルシウムを多くふくむ食品は、牛乳や乳製品（にゅうせいひん）、
小魚、海そう、小松菜やチンゲンサイなどの野菜、大豆、大豆製品など
で、給食にもたくさん取り入れています。

成長期のみなさんは、骨がぐんぐんのびる時期です。いろいろな食品
をバランスよく食べ、てきどに運動し、すいみをしっかりとって、骨
をじょうぶにしましょう。



22 (水)

献立名 ごはん、牛乳、中華あんかけ豆腐、
肉団子、韓国（かんこく）風サラダ、
ナムルドレッシング

●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なく、夏は冷（ひや）やっこ、冬はなべものというように一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す。良質（りょうしつ）なたんぱく質やカルシウムを多くふくんでいて、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（けんこう）によい食べ物として、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。



23 (木)

献立名 カレーうどん、牛乳、だし巻き卵、
さやいんげんの炒め物、ヨーグルト

●カレーうどん

「カレーうどん」は、日本で生まれた料理です。最初に作ったのは東京のおそば屋さんで、お客さんに「ごはんじゃなくて、うどんにカレーをかけてほしい」といわれたのが始まりとされています。

地域やお店によって、牛肉・ぶた肉・とり肉や、ねぎ、油揚げ、きのこなど使う具材はさまざまです。今日は、とり肉にじゃがいも、玉ねぎ、にんじん、ほししいたけ、ねぎを使って作っています。

うどんとカレー、両方のよさを合わせた、日本ならではの料理です。汁が飛びやすいので、気をつけて食べてくださいね。



24 (金)

献立名 ごはん、牛乳、キャベツとえのきたけのみそ汁、
高野豆腐の五目煮、にしん照焼き

●お米について考えよう

お米は日本人の主食として2千年以上前から食べ続けられています。

お米は「稲（いね）」という植物からとれるのですが、どの部分を食べているか知っていますか？

答えは「種」です。稲も他の植物と同じように、芽が出て葉を増やし、花を咲（さ）かせ、実をつけて種を残します。私たちが普段（ふだん）食べているのは、稲が子孫（しそん）を残そうと一生けんめいがんばって作り出した種なのです。

まだ食べられるのに残していませんか？食べ終わったあとの食器にごはんつぶが残っていませんか？

大切なお米をむだにせず、食べるようにしましょう。



27(月)

献立名 ごはん、牛乳、塩とん汁、
いわし開きスタミナ立田、
白菜とほうれん草のおひたし

●魚を食べよう

みなさんは魚が好きですか？魚には、体を作る働きのあるたんぱく質やじょうぶな骨を作るカルシウムなど体によい栄養素（えいようそ）がたくさんふくまれています。

特に魚のあぶらは、健康によいことで注目されています。あぶらにふくまれているドコサヘキサエン酸（さん）は、頭の働きをよくしてくれたり、エイコサペンタエン酸は血をさらさらにしてくれたりする働きがあります。

魚の栄養素をたくさんとってほしいので、給食でも魚の料理を多く取り入れるようにしています。

今日は、県産のにんにくとりんごを使用したタレに漬けこんで揚げた「いわしスタミナ立田」です。魚が苦手な人でも食べやすい味付けになっています。苦手な人もひと口ちょうせんしてみましょう。



28 (火)

献立名 ごはん、牛乳、さつまいも、
野菜つくね、ふきの炒め物

●さつまいも

さつまいもがおいしい季節ですね。今日は、さつまいもの名前の由来についてお話します。

さつまいもは、17世紀ごろ中国から日本に伝わってきました。最初は沖縄に、そして九州の薩摩（さつま）でたくさん作られるようになり、人々は「さつまから来たいも」という意味で「さつまいも」と呼ぶようになったといわれています。薩摩は、今の鹿児島です。

さつまいもは、栄養分（えいようぶん）が少ない土地でもよく育つことから、昔、天気が悪く、食べ物がとれなかったときに人々を助けた大切な作物です。

今日はさつま汁です。秋の味覚を楽しみましょう。



29 (水)

献立名 ごはん、牛乳、かぼちゃのみそ汁、
生揚げのカレー炒め、たくあん漬、りんご

●青森県のりんごを食べましょう

今年もりんごのおいしい季節がやってきました。

イギリスのことわざに「1日1個のりんごは医者を選ばせる」というものがあります。これは、「1日に1個りんごを食べると病気を防ぐことができる」という意味のものです。

りんごには生活習慣病（せいかつしゅうかんびょう）の予防に効果がある「食物繊維（しょくもつせんい）」や「カリウム」がふくまれています。皮ごと食べると、皮の部分にふくまれている食物繊維をむだなくとることができます。

青森県はりんごの生産量が日本一です。青森県がほこるりんごを食べて病気に負けない体を作りましょう。



30（木）

献立名 中華そば、牛乳、揚げぎょうざ、
もやしとさつま揚げの炒め物、
中学校のみ コインチーズ

●塩分（えんぶん）はひかえめに

青森県は、全国でも塩分をとる量が多い県です。塩分を多くとる食生活が続けていると、血管に変化が起こり、脳（のう）や心臓（しんぞう）の病気にかかりやすくなります。このような病気にならないためにも、今から塩分をひかえた食生活をしていくことが大切です。

給食では、味つけにとっても気をつけています。家での食事のときにも、しょうゆやソース、ドレッシングなどのかける量を意識できるといいですね。

今日は中華そばですが、めんの汁はみそ汁などにくらべてこい味つけになっているので、塩分のとりすぎにならないように、汁は残すようにしましょう。



31（金）

献立名 コッペパン、牛乳、ポテトスープ、
チキンピカタ、ごまごぼうサラダ、
中学校のみ ミニアセロラゼリー

●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5つ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）の食べ物や、地域でとれる食べ物を取り入れる。
- ④地域の伝統を知り、大切に作る心を育むために、郷土料理（きょうどりょうり）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。