



4 (火)

献立名 ごはん、牛乳、チンゲンサイスープ、いかカツ、
切り干し大根のオイスターソースいため

●いい歯の日

11月8日は「いい歯の日」です。わたしたちは、食べものを歯でかんで細かくして、体に取り入れています。みなさんは、食事をするときによくかむことを意識（いしき）していますか。

毎日の健康を保ち、おいしく食事をするために「歯と口の健康」は欠かすことができません。しっかりかむことで、だえきが出てきて、胃（い）や腸（ちょう）での消化や吸収（きゅうしゅう）が良くなります。

今日は、「いい歯の日」にちなんで、かみごたえのある「いか」や「切り干し大根」を取り入れています。ふだんから、かむことを意識して、かむ力をきたえましょう。



5 (水)

献立名 ごはん、ジョア（ストロベリー）、
根菜カレー、花野菜ソテー、福神漬

●根菜

根菜の「根（こん）」は、「根（ね）」という字を書くので、植物の根を食べる野菜と思われがちですが、土の中に育つくきや葉の部分を食べる野菜もふくみます。根菜の旬（しゅん）は、秋から冬にかけてのものが多く、体を温めてくれるはたらきがあるため、これから寒くなる今の季節にぴったりですね。

今日はいろいろな根菜をつかったカレーです。じゃがいもやれんこんにはビタミンC、にんじんにはカロテンが豊富（ほうふ）で、玉ねぎやごぼうは味にあまみや深みを出してくれます。また、どの根菜にも食物せんいがふくまれています。いつもとひと味がうカレーをおいしくいただきます。



6(木)

献立名 卵うどん、牛乳、いろどり野菜の肉団子、
ほうれん草のごま和え、ココアバナナドッグ

●11月は食育月間です

青森県と八戸市では6月と11月を食育月間としています。いつもより「食べること」について考えようという月です。

わたしたちは食べものから命をもらって生きています。勉強も運動もしっかりがんばるために、健康な体でいたいですね。

自分が食べているものをだれが、どこで、どんなふうに作ったのか、また、食べ残したものがどうなるか知っていますか。

そうしたことを考えるのも大切なことです。11月は勤労感謝（きんろうかんしゃ）の日もあります。食べもの、そして食べるものに関わってくれる人たちのことを考える月にしましょう。



7（金）

献立名 ごはん、牛乳、さば入りせんべい汁、
おからの煮ものコロッケ、大根のそぼろ煮

●郷土（きょうど）料理

郷土料理とは、それぞれの地いきでとれた食べものをつかい、その地いきにあった料理のしかたで昔から作られ、食べられてきた料理のことをいいます。長い間その土地で食べられてきたため、人々の工夫がたくさんつまっています。

わたしたちが住んでいる青森県の南部地方は、米が育つ夏に「やませ」がふきつけるため、米が育ちにくいという特ちょうがあります。そのため、少ない米でもおなかいっぱいになるように、小麦やそばを工夫しながら食事に取り入れていました。そのなかのひとつが「せんべい汁」です。

給食のせんべい汁は、いつもとり肉をつかっていますが、今日はさばをつかっています。さばと野菜のうまみがせんべいにしみこみ、心も体も温まる郷土料理です。



10(月)

献立名 ごはん、牛乳、すまし汁、

しょうがみそおでん、にしん照り煮

●しょうがみそおでん

今日は、「しょうがみそおでん」のお話です。

青森市周辺では、おでんにすりおろしたしょうが入りのみそをかけて食べるそうです。この食べ方は、今からおよそ80年前、戦後の闇市（やみいち）で、屋台のおかみさんが、冬のきびしい寒さの中、北海道の函館（はこだて）へわたる青函（せいかん）連絡船に乗るお客さんに、少しでも温まってほしいとの思いで作ったのがはじまりといわれています。青森ならではの味として喜ばれ、広まりました。

しょうがには、「ジンゲロール」や「ショウガオール」という成分がふくまれている、血液の流れをよくし、体を温めるはたらきがあります。

今日は、しょうがみそ味のおでんです。お味はいかがですか？



11 (火)

献立名 ごはん、牛乳、山海汁（さんかいじる）、
県産厚焼き卵、きんぴらごぼう、りんご

●ふるさと産品給食の日

今日は、ふるさと産品給食の日です。

みなさんは、ふるさとである青森県や八戸市のことを考える機会がありますか。給食では、みなさんがふるさとのことを考えられるように、地場産物（じばさんぶつ）の活用に取り組んでいます。特に今日の給食は、八戸市や青森県の食べものをたくさんつけたこんだてです。

今日の給食のふるさと産品は、八戸市産が「ごはん」「みそ」、青森県産が「牛乳」「なめこ」「とうふ」「ほたて」「ごぼう」「にんじん」「ぶた肉」「卵」「りんご」です。

地いきの産物や関わってくれている方への感謝（かんしゃ）の気持ちを大切にし、自分たちが住んでいるふるさとにほこりをもちましょう。



12 (水)

献立名 ごはん、牛乳、小松菜と油あげのみそ汁、
とりのごま照り焼き、野菜のポンず和え、
納豆

●和食の日

11月24日は、「いいにほんしょく」のごろ合わせから、「和食の日」とされています。

「和食；日本人の伝統（でんとう）的な食文化」が、ユネスコ世界無形文化遺産（せかいむけいぶんかいさん）に登録されてから10年以上になりました。この「和食」とは、料理のことだけでなく、自然を大切にし、自然のめぐみに感謝（かんしゃ）する心から生まれた食文化のこともふくみます。和食は、行事とも深い関わりがあり、雑煮（ぞうに）や赤飯、煮しめなど家庭や地いきで長い間、受けつがれてきたものが多くあります。

今日の給食のような和食を味わい、ふるさとの食文化について考えていきましょう。



13 (木)

献立名 うま煮中華そば、牛乳、大豆ミート春巻、
パイ缶

●「いただきます」と「ごちそうさま」のあいさつ

食事の前の「いただきます」には、食べようとしている料理や材料になってくれた食べものへの感謝（かんしゃ）がこめられています。

わたしたちは、たくさんの植物や動物の命をいただき、自分の命を養っています。食べものをそまつにすることは、もらった他の生き物の命をそまつにすることになってしまいます。

また、食事の後の「ごちそうさま」には、食事を作るために野菜や牛などを育てたり、運んだり、料理をしたりと、自分が食べるまでに関わってくれた人たちへの感謝がこめられています。

いつも心をこめて「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつができるといいですね。



14 (金)

献立名 コッペパン、牛乳、野菜スープ、
ボイルドウィンナー、ビーンズソテー、
中学校のみ ポケットチーズ

●わたしはだれでしょう

今日の給食につかわれている食品のクイズを出します。ヒントをきいて、どの食品のことか考えてみましょう。

ヒント① 主食の仲間です。

ヒント② 色はうすい茶色です。

ヒント③ 焼いて作ります。

ヒント④ 主に小麦粉から作ります。

ヒント⑤ ふっくらふわふわしています。

どの食品かわかりましたか？答えは「パン」です。

パンを食べるときは、ひと口分ずつちぎって、よくかんで食べるようにしましょう。



17 (月)

献立名 ごはん、ショア、チキンカレー、
ゼリー入りフルーツポンチ、ミニトマト

●しっかり手を洗おう

手には目に見えるよごれだけでなく、目には見えにくい小さなごみやほこりがたくさんついていることがあります。かぜやインフルエンザ、ノロウイルスなどのウイルスは、小さなごみやほこりよりもさらに小さく、人間の目では見ることはできません。一見きれいそうに見える手にも、実はたくさんのウイルスがついていることがあります。

手洗いをしっかりしないまま食べものにさわってしまうと、ウイルスが体に入り込み、かぜなどの原因にもなってしまいます。

水が冷たい季節ですが、指先、指と指の間、親指のつけ根など洗い残しがないように、石けんをつかって、ていねいに手を洗い、きれいなハンカチでよくふきとりましょう。



18 (火)

献立名 ごはん、牛乳、のっぺい汁、

いわしごまみそ煮、もやしとちくわのいためもの

●のっぺい汁

のっぺい汁は、里いもや、ごぼう、にんじんなどの根菜が入った汁もので、全国的に親しまれています。けんちん汁によく似ていますが、汁にとろみがついているのがのっぺい汁です。

「のっぺい」とは、かたくり粉やくず粉でとろみをつけていることを表した言葉です。地いきによっては「のっぺ」、「ぬっぺい」、「ぬっぺ」などさまざまな呼び方があります。

汁にとろみがついていて冷めにくいため、寒い季節にぴったりの料理です。寒くなって、体調をくずしやすい季節になりました。のっぺい汁を食べて体を温めましょう。



19 (水)

献立名 ごはん、牛乳、なめこととうふのみそ汁、
肉じゃが、いそはな卵巻、ミニ洋梨ゼリー

●地産地消（ちさんちしょう）

地いきで生産された食べものを、その地いきで消費することを地産地消といいます。

地いきでとれた旬（しゅん）の食べものは、収穫（しゅうかく）したばかりのものが店頭に並ぶことも多く、新鮮（しんせん）でおいしいものを食べることができます。また、直売所などに行くと、生産者の方に直接会ったり、食材のことを聞いたりすることもできます。そのうえ、輸送にかかるエネルギーが少なく、二酸化炭素の排出量（はいしゅつりょう）を減らすこともできるので、地球環境にやさしいというメリットもあります。

地いきの食べものを、大切に食べていきたいですね。



20 (木)

献立名 けんちんきしめん、牛乳、かぼちゃコロッケ、
きゅうりともやしのサラダ、
バンバンジードレッシング、
中学校のみ ヨーグルト

●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、けんちんきしめんに「ごぼう」がつかわれています。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。



21 (金)

献立名 ごはん、牛乳、もやしと生あげのみそ汁、
いりどり、いわしみぞれ煮

●ちくわ

昔、食べきれないくらいたくさん魚がとれたとき、人びとは、どうすればむだにせず食べられるか、くさらないように遠くまで運ぶにはどうすればよいのか考えました。

そうして見つけた方法のひとつが、魚の身をすりつぶしたものに、卵の白身や小麦粉、調味料などを加えて練り、できたすり身を竹の棒（ぼう）にぬりつけて焼くという方法です。これが「ちくわ」の始まりといわれています。

火をとおすことで、生の魚より長持ちします。また、加工することで、小さい魚や骨が多すぎて食べにくい魚、サメやトビウオなどのふだんはあまり食べることがない魚もおいしく食べることができます。昔の人のちえがこめられた食べものは、今もわたしたちの食事に結びついていますね。



25 (火)

献立名 ごはん、牛乳、わかめとじゃがいものみそ汁、
さば照り焼き、煮和え

さば照り焼きは、骨に気をつけて食べましょう。

●郷土（きょうど）料理 煮和え

「煮和え」は、青森県の郷土料理で、おもに下北地方で食べられています。

下北地方では、「やませ」の影響で米作りが難しく、食べものを確保するためにさまざまな工夫がされ、大根、にんじん、ごぼうなどの根菜や、山菜を保存食として食べていたそうです。

煮和えは、とうふとせん切りに切った野菜をいためながら、しょうゆやみりんと野菜の水分だけで煮こんで作ります。正月やお祝いごとで人がたくさん集まるときに、大きななべでたくさん作り、おもてなし料理として食べられていました。気温の低い時期に作られるため、そのまま保存し、数日かけて食べられることも多かったそうです。

郷土の味を大切に食べていきたいですね。



26 (水)

献立名 ごはん、牛乳、白菜ととうふのみそ汁、
ごぼう入りしのだ、きのこのおかか煮、
中学校のみ ミニフィッシュアーモンド

●白菜

白菜は、寒い季節が旬（しゅん）の野菜です。寒くなると凍（こお）らないように、光合成で作りに出したエネルギーを「糖（とう）」にかえて、葉に集めます。そのため冬の白菜は、あまみが強く、おいしくなります。

味にくせがないので、汁ものやなべもの、煮もの、和えもの、つけものなど、どんな料理にもよく合います。みなさんの家ではどんな料理に白菜をつかっていますか。

今日の給食では、みそ汁に白菜をつかっています。野菜のあまみを味わいながら、おいしくいただきましょう。



27 (木)

献立名 ぶた肉と野菜のとんこつラーメン、牛乳、
コーンフライ、さやいんげんのじゃこいため、
中学校のみ バニラウエハース

●勤労感謝（きんろうかんしゃ）の日

11月23日は「勤労感謝の日」でした。毎日食べている給食は、
たくさんの人たちが関わって、みなさんのもとに届けられています。

野菜や米を育てたり、収穫（しゅうかく）してくれたりしている生
産者の方、食べものを加工する工場みなさん、それらを運ぶ運送業
（うんそうぎょう）の方、こんだてを考えたり、給食を作る給食セン
ターみなさん、学校では配膳員（はいぜんいん）さんや給食当番な
ど、多くの人たちが力を合わせることで給食を食べることができま
す。さらに、みなさんの健康を願い、いつも気を配っている家族やま
わりの人のことも忘れてはいけません。

関わってくれる人たちの苦労や思いを心にとめ、感謝していただき
ましょう。



28 (金)

献立名 コッペパン、牛乳、さつまいものシチュー、
ミートオムレツ、ブロッコリーの塩ゆで

●さつまいも

秋は、さつまいものおいしい季節です。

シチューといえば、じゃがいもをつかうことが多いですが、今日はじゃがいもではなく、さつまいもをつかって作りました。

さつまいもの主な成分はでんぷんで、主に体を動かすエネルギーのもとになります。その他に、体の調子を整えるもとになるビタミンCや、腸（ちょう）の調子を整え、健康を保つために必要な食物せんいもふくまれています。

ほりたてのさつまいもは、あまみが少ないため、何日か置くとだんだんあまみが増して、おいしくなります。

いつものシチューとはひと味ちがう「さつまいものシチュー」を味わっていただきましょう。