



2 (月)

献立名 ごはん、牛乳、スタミナスープ、
だしまきたまご、
とり肉とごぼうのあまから煮

●新しい料理 「スタミナスープ」

今日の「スタミナスープ」は、いつも給食を作ってくれている調理員さんが考えた新しい料理です。この料理には、みなさんに「おいしく野菜を食べたり、地元の食べものを味わったりしてほしい」という思いがこめられています。

料理に使っている肉だんご・なるとからはうまみが出て、さらに白菜や小松菜などからは野菜のあまみが出ています。

また、味付けは、青森県産のにんにくを使ったたれをベースにしており、こしょうがピリッときいたスープに仕上げています。野菜が苦手な人でも食べやすい料理だと思うので、ぜひひと口味見をしてみてください。

まだまだ寒い季節ですが、スタミナをつけて、元気に冬をのりきりしましょう。



3 (火)

献立名 ごはん、牛乳、せんべい汁、いわしごまみそ煮、
くきわかめのいため物、節分豆

●節分

節分は、季節がかわる節目の日のことです。春、夏、秋、冬とありますが、今では春の始まりとされる「立春（りっしゅん）」の前の日だけをさすことが多いです。今年の節分は2月3日です。

みなさんは、なぜ節分に豆まきをするか知っていますか？

昔から、災害（さいがい）や病気などの目に見えないおそろしいことは、鬼（おに）のしわざだと考えられていました。そのため、節分には、神の力を宿（やど）した豆をまいて、鬼を追いはらい、自分の年の数か、年より1つ多く豆を食べ、1年間無事にすごせるようにいのります。また、鬼は、いわしのにおいをいやがると言われており、ヒイラギの枝にいわしの頭をさしたものを玄関にかざり、鬼が家に入ってこないようにする風習（ふうしゅう）もあります。

今日は節分にちなんで、「いわしごまみそ煮」と「節分豆」を取り入れています。しっかり食べて鬼を追いはらいましょう。



4 (水)

献立名 ごはん、牛乳、チゲ、
いろどり野菜の肉だんご、
ほうれん草とツナの煮びたし

●にら

今日のおかずの「チゲ」には、にらを使っています。みなさんはい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。



5 (木)

献立名 きつねうどん、牛乳、倉石牛コロッケ、
カラフルサラダ、シーザーサラダドレッシング、
雪にんじんむしパン

●青森県内の食べもの

青森県では、「学校給食を通じて地元の食べものを交流し、他市町村の食べものについて知る機会をつくりましょう」という取組をしています。

そこで、今日の給食には、「倉石牛コロッケ」と「雪にんじんむしパン」を取り入れました。「倉石牛」と「雪にんじん」は、どこの市町村の食べものか知っていますか？

正解（せいかい）は、「倉石牛」は五戸町で、「雪にんじん」は深浦（ふかうら）町です。同じように、八戸市の食べものも、どこかの市町村の給食で登場していることでしょう。

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。



6 (金)

献立名 コッペパン、牛乳、白菜のシチュー、
照り焼きチキン、ブロッコリーの塩ゆで

●白菜

今日の給食は、11月から2月ごろが旬（しゅん）の白菜を使ったシチューを取り入れました。

白菜は、寒くなると凍（こお）らないように、光合成（こうごうせい）で作り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。

ときどき、葉に黒い点がある白菜を見かけます。これは、寒さや暑さ、肥料（ひりょう）の量などの育った環境（かんきょう）によるもので、「ポリフェノール」とよばれる色素（しきそ）などが集まってできたものです。病気ではないので、食べることができます。すてずに料理に活用するとよいですね。



9（月）

献立名 ごはん、牛乳、もずくのみそ汁、
さばしょうが煮、にんじんの子和え

●もずく

もずくは、わかめやひじきなどと同じ海そうの仲間です。もずくの名前の由来は、他の海そうにくっついて育つところから、「もにつく」が転じて「もずく」になったといわれています。

もずくの生産量は沖縄県が日本一で、お腹の調子を整えてくれる食物せんいや、骨（ほね）を強くするカルシウムなどもふくんでいます。

もずくは、すの物にして食べることが多いですが、スープに入れたり、そうすいや天ぷらの具にしたりしても、おいしいのでおすすめです。給食ではスープに入れることが多いですが、今日は、みそ汁に入れました。「もずく」のつるっとした食感を味わっていただきましょう。



10 (火)

献立名 ごはん、ジョア、チキンカレー、
あんりんフルーツ、福神漬

●「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、食べものを買いすぎない、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。



12 (木)

献立名 じゃじゃめん、牛乳、
野菜のうま煮、あつ焼きたまご

●朝の太陽の光と朝ごはんで体内時計スイッチオン！

みなさんは、私たちの脳（のう）や体のいろいろな器官（きかん）に体内時計というものがあることを知っていますか？この体内時計は、毎日一定のリズムをきざんでいて、1日約25時間で一回りしています。ところが、1日は24時間なので、体内時計とずれが出てしまいます。このずれを直し、リズムをととのえるために必要なのが「朝の太陽の光」と「朝ごはん」です。

朝の太陽の光をあび、朝ごはんを食べることで、脳にエネルギーがきちんと届き、体内のリズムがととのいます。1日を元気にスタートさせるために早起きをして太陽の光をあび、主食・汁もの・おかずがそろった朝ごはんをしっかりと食べましょう。



13 (金)

献立名 ごはん、牛乳、なめこととうふのみそ汁、
たこメンチカツ、ひじきと枝豆の煮物

●「まごわ（は）やさしい」が合言葉

ごはんを中心に、魚、野菜、海そうなどをよく食べる和食は、脳（のう）も体もいきいきと元気にさせ、長生きの秘訣（ひけつ）となる食事として、世界から注目されています。

「まごわ（は）やさしい」の合言葉で日本の伝統的（でんとうてき）な食べものを知しましょう。

「ま」：まめ類

「ご」：ごまなどの種実（しゅじつ）類

「わ」：わかめなどの海そう類

「や」：野菜

「さ」：魚などの魚介（ぎょかい）類

「し」：しいたけなどのきのこ類

「い」：いも類

これらの食べものを毎日の食事に取り入れていきましょう。



16（月）

献立名 ごはん、牛乳、石狩（いしかり）汁、
しのだ煮、ほうれん草のごまいため

石狩汁のさけは、骨（ほね）に気をつけて食べましょう。

●石狩汁

石狩汁は、北海道の郷土（きょうど）料理の石狩なべをアレンジした汁ものです。石狩川は、秋から冬にかけて、さけが産卵（さんらん）のためにのぼってくる川として有名です。このため、北海道にはさけを使った郷土料理が多く、「石狩なべ」はその代表ともいえます。

もともとは、りょうしのみなさんが食べていた料理で、ぶつ切りにしたさけの身やしらこ、季節の野菜やとうふを入れてみそで味つけしていたそうです。

今日は、さけやとうふ、じゃがいも、こんにゃく、大根、にんじん、ねぎを入れ、豆乳でまろやかに仕上げました。

おいしくいただいて、体も心も温まりましょう。



18 (水)

献立名 ごはん、牛乳、ワントンスープ、
とうふハンバーグ、きのこのおかか煮、りんご

●青森県のりんご

昨年は、青森県にりんごが植えられてから150年の記念すべき節目の年でした。明治8年に青森県庁に植えられたたった3本の苗木（なえぎ）から始まった青森県のりんごですが、生産者や研究者の方々をはじめ、多くの人たちの努力のおかげで、今では全国一の生産量をほこるじまんの特産品になりました。

りんごには、たくさんの品種があります。「ふじ」「つがる」「シナノゴールド」「王林（おうりん）」「紅玉（こうぎょく）」などさまざまありますが、みなさんは何種類知っていますか？

歯ざわりがよいもの、香りがよいもの、あまさが強いもの、さっぱりしたあまみがあるものなど、自分好みのりんごを発見してみると楽しいですよ。



19 (木)

献立名 みそラーメン、牛乳、あげぎょうざ、
かぶときゅうりのだしず和え

●味わって食べよう

好きな味、苦手な味は人それぞれでちがいますが、その基本となるのは「5つの基本味（きほんみ）」といわれるものです。

「5つの基本味」とは、「あま味・塩味（えんみ）・酸味（さんみ）・苦味（にがみ）・うま味」の5つの味のことをいいます。その基本味の組み合わせによって、いろいろな味を感じ、味わいを楽しむことができます。

また、食べものを口に入れたら、舌（した）で感じる味だけでなく、見た目やにおい、かんだときの音、口に入れたときの温度やかたさなども意識（いしき）してみるといいですね。

今日の給食では、昆布とかつおのだしを加えた「す」を使って、「かぶときゅうりのだしず和え」を取り入れました。味や食感なども楽しみながら、味わっていただきましょう。



20（金）

献立名 コッペパン、牛乳、ポトフ、
チキンピカタ、ガルバンゾーとコーンのソテー、
中学校のみ ヨーグルト

●骨（ほね）を強くする食べもの

わたしたちの体の骨は、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、カルシウムをじゅうぶん取る必要があります。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。



24 (火)

献立名 ごはん、牛乳、
キャベツと生あげのみそ汁、あじカツ、
切りぼし大根のペペロンチーノ風いため

●切りぼし大根

切りぼし大根は、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そなえて、大根をきざんでほして、保存していました。

日にほした野菜は、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ふくまれています。

切りぼし大根は、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」風にいためて仕上げました。

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。おいしくいただきます。



25 (水)

献立名 ごはん、牛乳、
大根とじゃがいものみそ汁、
やながわもどき、赤かぶ漬

●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。



26 (木)

献立名 うま煮中華そば、牛乳、
和風コロッケ、
ブロッコリーのソテー

●めんのスープ

今日の給食は「うま煮中華そば」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。



27 (金)

献立名 ごはん、牛乳、豆乳とん汁、
いわしうめしょうゆ煮、白菜のみそいため、
中学校のみ ミニピーチゼリー

●スポーツと食事

みなさんは部活動や体育で体を動かしていますか？「もっとうまくなりたい」「強くなりたい」と思う人も多いのではないのでしょうか。

みなさんは成長期の真っただ中です。体重が増えるのは、筋肉（きんにく）や骨（ほね）が作られるためです。それは「太る」こととはちがいます。スポーツをする人にとって、栄養（えいよう）バランスの良い食事は、しっかりとした体を作るために練習と同じくらい大切なものです。

給食は、主食・主菜・副菜・汁もの・乳製品（にゅうせいひん）など栄養バランスが考えられています。

日ごろからいろいろな食品を組み合わせることに意識（いしき）を向けてみましょう。