



1 (火)

献立名 ごはん、牛乳、スワンラータン、
肉しゅうまい、ほうれん草のナムル

●スワンラータン

今日の給食の「スワンラータン」は、「サンラータン」ともいい、中国の四川（しせん）料理のひとつです。四川料理は麻婆（マーボー）豆腐や担々麺（たんたんめん）、エビのチリソース煮など辛味（からみ）のある料理が多いのがとくちょうです。

「スワンラータン」は酸味（さんみ）と辛味のあるスープで、ぶた肉と豆腐、ねぎなどの野菜、とき卵を入れてつくります。味付けは塩・こしょうの他に、酢（す）・ラー油なども使っています。酢・ラー油を入れることで食欲（しょくよく）が増し、さらにおいしく食べることができます。

給食では、酸味と辛味をおさえており、すっぱいものや辛いものが苦手な人でも食べやすいように仕上げています。



2 (水)

献立名 ごはん、牛乳、ささげのみそ汁、
野菜炒め、にしん照り煮

●ささげ

今日のみそ汁には「ささげ」を使っています。「ささげ」とは、次の3つのうち何をさすでしょう？

- ①とり肉の「ささみ」のこと
- ②野菜の「さやいんげん」のこと
- ③笹の葉（ささのは）のこと

こたえは②で、ささげは野菜の「さやいんげん」のことです。

八戸周辺の地方では、「ささげ」や「ささぎ」ともよびます。夏は、八戸の近くの地域で「ささげ」が多くとれるので地元の新鮮（しんせん）な野菜をおいしくいただくことができます。



3 (木)

献立名 三色そうめん、牛乳、
星形コロッケ、ふきのふくめ煮、
中学校のみ バニラウエハース

●七夕

みなさんは、七夕伝説を知っていますか。

はたおりのおり姫と牛飼（か）いのひこ星は、まじめな働き者でしたが、結婚してからは遊んでばかりいました。怒（おこ）った神様は、天の川をはさんで、2人を離ればなれにしまいました。ひこ星に会えず、泣いてばかりいるおり姫をかわいそうに思った神様は、年に一度だけ、天の川を渡って会うことを許（ゆる）しました。それが、7月7日の七夕です。

七夕には、夜空にうかぶ天の川やおり姫のつむぐ糸に見立てて「そうめん」が食べられます。もともとは、そうめんではなく、小麦粉や米粉（こめこ）に水を加えてなわのような形にねった「さくべい」というお菓子が食べられていたそうです。

今日の給食は、七夕にちなんだこんだてです。今年の七夕は、晴れて天の川が見られるといいですね。



4 (金)

献立名 コッペパン、キャラメルクリーム、牛乳、
ミネストローネ、チキンピカタ、
コールスロー、コールスロードレッシング

●きれいに手を洗おう

食事の前には、せっけんを使ってきれいに手を洗っていますか。

いろいろなものをさわる手には、目に見えないよごれがたくさんついています。手を洗わずに食事をしたり、口や目、鼻などをさわったりすることで手についたきんやウイルスが体の中に入りこみ、感染症（かんせんしょう）や食中毒になってしまうことがあります。指の間や親指、手首など洗い残しやすいところに注意して、ていねいに洗うようにしましょう。また、右ききの方は右手、左ききの方は左手に洗い残が多いそうなので、気をつけてみてください。

今日のようにパンをちぎるなど、手で直接食べものをさわるときには、特にていねいな手洗いをしましょう。



7（月）

献立名 ごはん、牛乳、夏野菜入りひつまみ、
いわしごまみそ煮、くきわかめの炒め物

●こまめに水分補給（ほきゅう）をしよう

汗をたくさんかく夏は、のどがかわく前に水やお茶でこまめに水分を補給することが大切です。運動をたくさんしたときは、スポーツドリンクを上手に活用するのもいいですね。また、夏野菜やくだものには、水分と合わせてビタミンやミネラルなどの栄養素（えいようそ）もふくまれているので、ぜひ積極的に食べてほしいです。

今日のひつまみには、夏野菜のなすとさやいんげんを使いました。水分をこまめにとり、夏野菜をしっかり食べて、暑さに負けないようにしましょう。



8（火）

献立名 ごはん、牛乳、にらと豆腐のみそ汁、

根菜（こんさい）とぶた肉の韓国（かんこく）風煮、

だし巻き卵

●賞味期限（しょうみきげん）と消費期限（しょうひきげん）

食べものには、安全においしく食べられる期間があり、ふくろや容器に「賞味期限」か「消費期限」が表示されています。みなさんはこのちがいが分かりますか。

「賞味期限」は、品質（ひんしつ）が変わらずにおいしく食べられる期限のことで、日持（ひも）ちする食べものに表示されます。

「消費期限」は、安全に食べられる期限のことで、いたみやすい食べものに表示されます。

ちがいを知ることで、健康を守るとともに、食べものをむだにしないことにつながります。むだを減らすことは、地球環境を守ることにもなります。買い物をしたときや冷蔵庫の中にある食べものの表示をみて、期限をかくにんしてみましょう。



9（水）

献立名 ごはん、ジョア（ストロベリー）、
チキンカレー、キャベツのいろどり煮、
福神漬

●夏を元気に乗り切る食事をしよう

いよいよ夏本番をむかえようとしています。夏の暑さに負けないために、次のことに気をつけましょう。

① 1日3回の食事をきちんと食べる。

特に朝ごはんは、1日をスタートさせる大切な食事です。朝ごはんを食べると体温が上がり、体が目覚めます。

②たんぱく質をとる。

たんぱく質が足りないとスタミナ不足になります。肉や魚、大豆や豆腐、卵などをまんべんなく食べるようにしましょう。

②野菜を食べる。

特に夏の太陽をあびて育った夏野菜には、ビタミンやミネラルがたくさんふくまれています。

暑くて体力が落ちるこれからの季節こそ、栄養（えいよう）バランスのよい食事をとり、元気に夏を乗り切りましょう。



10（木）

献立名 冷やし中華、冷やし中華スープ、
牛乳、春巻、麻婆（マーボー）なす

●なす

なすは、夏から秋にかけてとれる野菜です。

夏にとれるなすは強い日光をあびることで、皮が厚くなり身のつまった食べごたえのあるものに育ちます。秋にとれるなすは、朝と夜の気温の差が大きいいため、やわらかく、みずみずしいあまみがとくちょうです。同じなすでも育つ時期によって味が変わるのはおもしろいですね。

今日は、太陽の光をたくさんあびて育ったなすの「麻婆なす」です。なすが苦手な人でも食べやすい味つけにしたので、ちょうせんしてみましょう。



11（金）

献立名 ごはん、牛乳、煮しめ、
 とりのしょうが焼き、きゅうりもみ

●八戸三社大祭（さんしゃたいさい）

三社大祭の歴史は古く、今から約300年前にさかのぼります。当時、作物（さくもつ）がとれずに苦しめられていた農民が、何ともなく秋の収穫（しゅうかく）をむかえられるように、天候や豊作（ほうさく）をお祈りしました。その結果、収穫を無事にむかえられたので、そのお礼としてみこしを作り、現在のしんら神社に巡行（じゅんこう）したことがお祭りの始まりだそうです。

昔から、みこし行列が通る町内に住む家々では、赤飯や煮しめ、なす焼き、昆布巻き、きゅうりもみ、とうもろこしなどの郷土料理（きょうどりょうり）や季節の料理をつくってお客さんをもてなし、お祝いしたそうです。

今日は、三社大祭にちなんだ給食です。昔からの伝統（でんとう）を大切にしていきたいですね。



14（月）

献立名 ごはん、牛乳、切り干し大根のみそ汁、
いかカツ、もやしのうめ和え

●いか

いかには、いろいろな種類があります。スルメイカ、ヤリイカ、アオリイカ、ホタルイカなど、聞いたことがあるのではないのでしょうか。

いかは、生で刺身（さしみ）やおすしにしたり、さといもや大根といっしょに煮ものにしたり、天ぷらやフライにしたりと、いろいろな料理に使われています。

体を大きく成長（せいちょう）させるたんぱく質や、つかれた体を回復（かいふく）させる効果（こうか）があるといわれるタウリンもふくまれています。

今日の給食はいかカツです。よくかんでいただきますよう。



15 (火)

献立名 ごはん、牛乳、
ほたてと野菜のだし活みそ汁、信田煮、
れんこんとつきこんにゃくのきんぴら

●料理（りょうり）にちょうせんしてみよう

もうすぐ夏休みですね。夏休みは、いろいろなことにちょうせんできるよい機会です。家族と相談して、食事の準備やかたづけの手伝いや、料理にちょうせんしてみませんか。安全に料理をするときのポイントをいくつかかくにんしてみましよう。

- ①エプロンやさんかくきんなどのみじたくを整える。
- ②こまめに手を洗う。
- ③包丁を持ったまま歩いたり他の人に向けたりしない。
- ④火を使っているときは火のそばをはなれない。

野菜を洗ったり、食器をテーブルにならべたり、かんたんなことから始めてみてもいいですね。きっといつもよりおいしく感じると思います。



16 (水)

献立名 ごはん、牛乳、
野菜つみれ入りすまし汁、さばみぞれ煮、
わかめときゅうりの酢（す）の物

●元気のもと 「酢」

昔、食事をする時には、お膳（ぜん）という小さめのテーブルのような台に茶わんや皿（さら）などをのせて食事をしていました。そのお膳のまん中には、必ず「酢の物」がおいてありました。これはおいしいから目立つところにおいたわけではありません。「酢の物」は元気のもとなので、いちばん目のつくところにおいて、毎日欠かさず食べて元気を付けていたのです。

酢は、菌（きん）をやっつける効果もありますが、とくに注目されるのは疲（つか）れをとってくれる働きです。すっぱい味が苦手な人も多いようですが、少しずつチャレンジしてみましょう。

今日は「わかめときゅうりの酢の物」です。暑い日にはさっぱりとした酸味（さんみ）で食欲（よく）がわきますね。



17 (木)

献立名 卵うどん、牛乳、白花豆コロッケ、
ごぼうのごまみそ炒め

●ごぼう

今日はごぼうのお話です。

ごぼうは、その昔、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。

今日はごぼうの意外な話を紹介します。

ごぼうの実（み）には表面にたくさんのトゲがあります。そのトゲは、かぎづめ状になっているので、動物や衣服にくっつくとなかなか離れません。この機能に注目したスイスの発明家が「マジックテープ」を発明したのだそうです。マジックテープはいろいろなものに利用されていますが、その発明のかげにはごぼうの存在があったのですね。



18 (金)

献立名 コッペパン、牛乳、野菜スープ、
豆腐ハンバーグ、ほうれん草とコーンのソテー、
中学校のみ カシューナッツ

●食事のいろどり

みなさんが食事をするとき「おいしい」と感じるのはいつですか？

食べもののおいしさは、口に入れたときだけではなく、目で見て、鼻でにおいをかいで、手や口でふれて、耳で聞いて感じるものです。その中でも目から見た情報は、おいしさに大きく関わっているといわれています。

赤や黄色、オレンジなどの色は食欲（しょくよく）を高めてくれる色で、そこに緑色が入るとおたがいの色を引き立ててくれて、さらに料理をおいしく見せてくれます。いろいろな色の食べものを使うことで自然と栄養（えいよう）のバランスも整ってきます。

今日の給食にはどんな色の食べものが使われていますか。



22 (火)

献立名 ごはん、牛乳、

 キャベツとえのきたけのみそ汁、

 子持ちししゃもから揚げ、

 ひじきとえだ豆の煮物

●えだ豆

夏野菜のひとつでもあるえだ豆は、大豆をまだ若いうちに収穫（しゅうかく）したのになります。畑の肉といわれている大豆と同じようにたんぱく質が豊富（ほうふ）にふくまれています。さらに、大豆にはほとんどふくまれていないビタミンCやカロテンをふくんでいるのがとくちょうです。

大豆は「豆」のなかまに分けられますが、えだ豆は大豆と野菜、両方の栄養（えいよう）をふくんでいるので、「野菜」のなかまになります。

飲みこみやすい形をしているので、のどにつまらないように、よくかんで食べましょう。



23 (水)

献立名 ごはん、ジョア、ビーンズカレー、
カクテルゼリー入りフルーツポンチ、
ミニトマト

●豆の種類

今日は「ビーンズカレー」です。「ビーンズ」とは豆のことで、今日のビーンズカレーには、大豆、ひよこ豆、赤いんげん豆、青えんどう豆が使われています。形がひよこのくちばしのように見えるひよこ豆を見つけることができましたか？

この他にも、豆には大豆、小豆（あずき）、金時豆（きんときまめ）、レンズ豆などいろいろな種類があります。

それでは、クイズです。次のうち、本当にある豆はどれでしょう？

- ①うさぎ豆 ②トラ豆 ③ライオン豆

答えは「②トラ豆」です。

白地の豆にトラのような模様があることから、このような名前ではばれています。

健康な体づくりに役立つ栄養素（えいようそ）が入っている豆を食べて、将来の体づくりに生かしていきましょう。



24（木）

献立名 じゃじゃめん、牛乳、県産厚焼き卵、
ブロッコリーのごま和え

●楽しい夏休みをすごすために

もうすぐ楽しい夏休みがやってきます。長い休みが続くと、食事や生活習慣がみだれやすくなるので注意が必要です。夏の暑さに負けないために、次の「な・つ・や・す・み」に気をつけましょう。

- ・「な」 なんでも食べてしょうぶな体をつくろう。
- ・「つ」 つめたいもののとりすぎに気をつけよう。
- ・「や」 やさいをしっかり食べよう。
- ・「す」 すいぶんほきゅうをこまめにしよう。
- ・「み」 みんなで食事をする機会をつくろう。

バランスのよい食事やきそく正しい生活を意識（いしき）して、夏休みも元気にすごしましょう。



25（金）

献立名 ごはん、牛乳、塩豚汁、にしんみそ煮、
小松菜とさつま揚げの炒め物

●ぶた肉

今日はぶた肉のお話です。

ぶた肉には、体のつかれをとって元気にしてくれるビタミンB1がふくまれており、夏バテ防止にぴったりです。ビタミンB1は、ねぎやんにんにくにふくまれる「アリシン」を一緒（いっしょ）にとることで、体に吸収（きゅうしゅう）されやすくなり、夏バテ予防効果をさらに高めてくれます。

今日は、「塩豚汁」にぶた肉とねぎが使われています。「塩豚汁」を食べて、暑い夏に負けない体をつくりましょう。