



1 (月)

献立名 ごはん、牛乳、わかめと豆腐のみそ汁、
揚げぎょうざ、きんぴらごぼう

●手洗い

気温が低くなり、冷たい水で手を洗うのがつらい季節です。いろいろなものにふれる手は、一見きれいに見えても、さいきんやウイルスなどがたくさんついています。かぜやインフルエンザなどの感染症（かんせんしょう）を防ぐためにも次のポイントに気をつけて手洗いをしましょう。

- ① 水で手をぬらしてから、せっけんをつけ、よく泡立ててこするように洗います。
- ② よごれの残りやすい手首や親指、指と指の間はていねいに洗います。
- ③ 水でしっかり洗い流し、せいけつなハンカチなどで水分をふきとります。

給食の準備をする前は、手洗いをしっかり行い、感染予防に努めましょう。



2 (火)

献立名 ごはん、牛乳、ひつつみ(長いも入り)、
さわらスタミナ焼き、ぶた肉と生揚げのみそ炒め

さわらスタミナ焼きは、骨に気をつけて食べましょう。

●ひつつみ

ひつつみは、青森県の南部地方の郷土料理（きょうどりょうり）です。南部地方は夏になると海からヤマセという冷たい風がふき、米作りに苦労したそうです。そのため、寒さに強い小麦やそば、あわやひえなどの雑穀（ざっこく）が育てられるようになりました。

小麦やそばが生産された南部地方では、粉物（こなもの）を使った料理が昔から伝えられています。ひつつみもそのひとつで、小麦粉をこねた生地（きじ）をつかんで引っ張り、小さくちぎってなべに入れるところからひつつみとよばれるようになったそうです。

今日のひつつみには、青森県産の長いもが具材として入っています。ふるさとの味を感じながらいただきます。



3 (水)

献立名 ごはん、牛乳、初雪汁（はつゆきじる）、
いわしの梅煮、煮こもり

●初雪汁

日がくれるのが早くなり、朝晩（あさばん）ともに寒くなってきましたね。今日は、初雪が降る風景をイメージした「初雪汁」です。

材料には、白菜や大根といった旬の野菜、豆腐、えのきたけといった白い食材を使い、みそは白みそ、そして豆乳を入れて、雪のように白く仕上げました。

これからだんだんと寒さがきびしくなってきます。旬の野菜を食べたり、みそ汁やスープなどの汁物で体を温めたりして、寒さに負けない体をつくりましょう。



4 (木)

献立名

ごはん、牛乳、大根とじゃがいものみそ汁、
ちりめんじゃこと高野豆腐の卵とし、
キャベツのみそマヨあえ

●大根

大根の旬は 11 月から 2 月ごろで、最も多く出回っているのは「青首大根（あおくびだいこん）」という種類です。1 年中食べることができますが、寒い時期に収穫（しゅうかく）された大根は、みずみずしく甘みがあるのがとくちょうです。

大根の白い根にはビタミンCや消化を助ける「ジアスターゼ」という酵素（こうそ）が豊富（ほうふ）にふくまれています。また緑色の葉の部分にも、カルシウムやカロテンなどが多くふくまれています。

大根は、部位（ぶい）によって味に違（ちが）いがあり、葉に近い部分は、かたくて甘く、下の部分は辛みが強いので、料理によって使い分けるとおいしく食べることができます。



5 (金)

献立名 タンメン、牛乳、ほうれん草まんじゅう、
野菜のうま煮

●白菜

今日は、タンメンに入っている旬の白菜についてクイズです。

白菜の葉は何枚くらい重なっているでしょうか。

- ① 3 から 10 枚
- ② 20 から 30 枚
- ③ 80 から 100 枚

答えは、③の 80 から 100 枚です。葉を重ねることで、冬の寒さに負けないよう白菜自身を守っています。

そして、白菜の外側の葉と内側の葉では色が違います。外側の色は太陽の光を浴びているため黄緑色ですが、光を浴びていない内側の葉は黄色くなっています。お店で売られている葉の色の変化を見ても面白いですよ。



8 (月)

献立名 ごはん、牛乳、チゲ、肉しゅうまい、
もやしとほうれん草のナムル

●ほうれん草

ほうれん草は、カロテンという成分が多くふくまれている緑黄色野菜の一つです。カロテンは、体の中でビタミンAに変わります。そのほかに、鉄分や、ビタミンC、葉酸（ようさん）などが多くふくまれています。

ほうれん草は、冬に旬をむかえる野菜です。この時期は、甘みが増しておいしくなるだけでなく、ビタミンCといった栄養素も、夏の2倍から3倍も多くなります。

今日は、もやしと一緒にナムルにしました。ほうれん草が苦手な人もいると思いますが、まずは一口でもチャレンジしてみましょう。



9 (火)

献立名 ごはん、牛乳、とり団子汁、さば塩焼き、
長いもとぶた肉のしょうがみそ煮

さば塩焼きは、骨に気をつけて食べましょう。

●しょうが

今日は長いもとぶた肉のしょうがみそ煮に入っている「しょうが」のお話です。

しょうがは、独特（どくとく）の香りとピリッとした辛さがとくちよの野菜です。しょうがには、血のめぐりをよくして体を温めてくれる「ショウガオール」という成分がふくまれています。また、熱を下げてくれたり、せきをしずめてくれたりするところもあるので、寒くなりかぜをひきやすい今の時期にぴったりの食材です。

また、しょうがには、肉や魚をやわらかくしたり、くさみを消したりするところもあります。

しょうがの風味がきいた、長いもとぶた肉のしょうがみそ煮のお味はいかがですか？



10 (水)

献立名 コッペパン、牛乳、ミネストローネ、
星型ハンバーグ、星のチーズサラダ、
クリスマスケーキ

●クリスマス

12月25日のクリスマスは、イエス・キリストの誕生をお祝いする日です。また、世界中の人の幸せをお祈（いの）りする日でもあります。イギリスやアメリカでは、クリスマス前からクリスマスツリーを出したりカラフルに家をかざったりして家族で過ごす喜びを感じる日にしているのだそうです。

クリスマスのときには、「メリークリスマス」といいますが「メリー」には、楽しいという意味があるそうです。みなさんにも楽しいクリスマスをすごしてほしいので、一足早いですが、今日はクリスマス献立にしました。星形のハンバーグやチーズを使ったサラダ、クリスマスケーキでクリスマスの雰囲気（ふんいき）を楽しみながら味わいましょう。



11 (木)

献立名 ごはん、牛乳、にらと卵のみそ汁、
 ごぼう入り信田煮、れんこんの炒め物

●朝ごはんを食べよう

みなさんは朝ごはんを食べて学校へ来ていますか？脳（のう）の栄養には、ごはんやパンを食べたときにできるブドウ糖（とう）が使われます。

このブドウ糖は体の中に1 2時間分しかたくわえておくことができません。もし、朝ごはんを食べないで学校に來ると、給食までの間、脳には全く栄養が届かなくなります。

そうになると、脳がエネルギー不足となって、記憶力（きおくりょく）が低下（ていか）し、イライラしたり、勉強に集中できなくなったりします。

また、朝ごはんを食べない日が続くと、体のリズムが夜型になり、午前中は脳の活動が悪く、十分にはたらかなくなります。脳にエネルギーを補給（ほきゅう）するために、朝ごはんをしっかりと食べましょう。



12（金）

献立名 きつねうどん、牛乳、かぼちゃコロッケ、
ビーンズソテー、りんご

●りんご

りんごはあまずっぱい味が人気で、世界中で親しまれているくだものです。青森県では全国の約半分の量を生産していて、その量は日本一です。品種（ひんしゅ）では「ふじ」が最も多く、次いで「王林（おうりん）」「つがる」「ジョナゴールド」なども多くつくられています。

りんごには、おなかの中をきれいにそうじしてくれるはたらきがあります。また、高血圧の予防やコレステロールを下げてくれるこうかもあります。このように、体によいはたらきがたくさんあることから「1日1このりんごは医者（いしゃ）を遠ざける」ということわざもあります。



15 (月)

献立名 ごはん、牛乳、切り干し大根のみそ汁、
にしんみぞれ煮、かしわのじゅんじゅん

●かしわのじゅんじゅん

寒い日が続くと温かいなべ料理が食べたくなりますね。今日の給食は、滋賀県（しがけん）の郷土料理（きょうどりょうり）の「かしわのじゅんじゅん」です。

かしわとは、とり肉のことで、じゅんじゅんとは、牛肉やとり肉、琵琶（びわ）湖でとれた魚などをすき焼き風に味付けをしたなべ料理のことだそうです。じゅんじゅんという名前は、具材をなべで煮るときに出る音が「じゅんじゅん」と聞こえたことに由来するといわれています。

日本全国いろいろな郷土料理がありますね。給食でもいろいろな郷土料理を取り入れているので楽しみにしてください。



16 (火)

献立名 ごはん、牛乳、小松菜ときのこのスープ、
みそマーボー、花野菜サラダ

●小松菜

小松菜の甘みが増して一番おいしいといわれる季節は冬です。寒さに強く、冬でも元気に育つことから「ふゆな」ともよばれています。

小松菜は色のこい緑黄色野菜の仲間、カルシウムやカロテン、鉄などの栄養素が豊富（ほうふ）にふくまれています。特にカルシウムは野菜の中でもトップクラスに多くふくまれているので、成長期のみなさんにぜひとってほしい食べもののひとつです。

今日は「小松菜ときのこのスープ」に小松菜が使われています。

旬（しゅん）のおいしい小松菜を味わっていただきましょう。



17 (水)

献立名 ごはん、牛乳、けんちん汁、とりつくね、
かぼちゃのそぼろ煮

●冬至（とうじ）

みなさん、冬至について知っていますか。冬至は、一年でもっとも太陽の出ている時間が短くなる日で、この日をさかいに少しずつ日が長くなっていきます。今年の冬至は12月22日です。

昔の人は、太陽の力が弱まると人の運氣（うんき）もおとろえると考えていました。そのため、冬至の日にはかぼちゃを食べて力をつけ、ゆずをうかべたお風呂で身を清め、幸運をよびこみ、無病息災（むびょうそくさい）を願う風習（ふうしゅう）が生まれました。また、「ん」がつくものを食べると幸運になるという言い伝えもあります。かぼちゃは別名「なんきん」というので、「ん」のつく食べ物になりますね。

今日の給食でも、かぼちゃ以外にも「ん」がつく食べものがあるので、探してみましょう。



18 (木)

献立名 ごはん、牛乳、根菜（こんさい）カレー、
海そうサラダ、福神漬

●冬が旬の食べもの

今日は給食に使われている、旬の食べもののクイズを出します。

次のヒントを聞いて、なんの食べものか考えてみましょう。

ヒント1 池や沼（ぬま）の下にある泥（どろ）の中で育ちます。

ヒント2 大きくてとてもきれいな花が咲きます。

ヒント3 おせち料理に使われることもあります。

ヒント4 穴のあいた野菜です。

何かわかりましたか？答えは「れんこん」です。れんこんは「はす」という植物のくきの部分です。穴があいているのは、葉から泥の中のれんこんに空気を通すためで、未来を見通（みとお）せる縁起（えんぎ）のよい食べものとしておせち料理に使われます。

今日はれんこんの他に、にんじん、ごぼう、じゃがいもを入れた根菜カレーです。よくかんでいただきます。



19（金）

献立名 五目みそラーメン、ジョア（ブルーベリー）、
春巻、ごまごぼうサラダ

●食物せんい

食物せんいは、生活習慣病（せいかつしゅうかんびょう）を予防するためにも、毎日意識してとりたい栄養素のひとつです。

食物せんいには、「おなかの調子を整える」、「コレステロールを体の外に出すのを助ける」、「血糖値（けっとうち）の急な上昇（じょうしょう）をおさえる」といったはたらきがあります。

食物せんいは、野菜、豆類、いも類、海そう、くだものなどに多くふくまれています。これらの食品をおかずや汁物にとり入れると、食物せんいを効率（こうりつ）よくとることができます。1日3回の食事でかかさず食べるように心がけるとよいですね。



22 (月)

献立名 ごはん、牛乳、白菜と生揚げのみそ汁、
だし巻き卵、野菜炒め

●冬休みを元気に過ごすためのポイント

さて、もうすぐ待ちにまった冬休みです。冬休みの間には大みそかやお正月などわくわくする行事がたくさんありますね。ごちそうを食べる機会がふえたり、ついおそくまで起きていたりすることがあるかもしれません。そうすると、冬休み明けに本来の調子を取りもどすのにとても時間がかかってしまいます。そこで、次のことを意識して過ごしましょう。

- ① 早ね・早起き・朝ごはんで生活リズムを整えましょう。
- ② いろいろなものをバランスよく食べましょう。
- ③ 適度に体を動かしましょう。
- ④ おやつを食べるときは時間と量を考えましょう。

きそく正しい生活を意識して、楽しい冬休みにしましょう。



23 (火)

献立名 ごはん、牛乳、煮しめ、たこメンチカツ、
白菜とほうれん草のおひたし

●大みそかの料理

今年もあと少しで終わりです。1年の最後の日、12月31日を大みそかといいます。この日の夕方から「としとり」といってごちそうを用意して、この1年を無事（ぶじ）に過ごせたことに感謝し、新しい年をむかえる準備をします。そのときの料理が、煮しめやカレーの煮つけなどで、くじら汁も食べられていたそうです。

昔のこよみである「きゅうれき」のなごりといわれている年こしの風習（ふうしゅう）ですが、地域の伝統（でんとう）として大切にしていきたいですね。今日は、煮しめを取り入れました。今年1年をふりかえりながらいただきますしょう。