



4 (火)

献立名 ごはん、牛乳、いももち汁、

さば西京（さいきょう）焼き、ひじきの炒り煮

さば西京（さいきょう）焼きは、骨に気をつけて、
いももちは、少しずつよくかんで食べましょう。

●西京焼き

西京焼きは、京都で生まれた料理です。西京みそという白みそに、酒や砂糖、みりんなどを加えてみそダレを作ります。そのタレに魚や肉などの材料を漬（つ）けこんで焼いた料理が西京焼きです。今日の「さば」のように魚を漬けこむと、生ぐさが消え、焼くことでかたくなりやすい魚もふっくら焼きあがります。また、西京みそに漬けておくことで長く保存できるので、むかし、海からはなれた京の都（みやこ）で魚をおいしく食べるために便利な方法でした。

西京みその甘（あま）くまろやかなうま味が材料にしみこんで、おいしく食べることができます。魚が苦手でも西京焼きなら食べられるかもしれません。まずはひとくち食べてみましょう。



5（水）

献立名 うま煮中華そば、牛乳、
ぼうぎょうざ、もやしとツナのごまだれサラダ、
中学校のみヨーグルト

●いい歯の日

11月8日は「いい歯の日」です。わたしたちは、歯で食べものをかんで細かくし、体に取り入れています。みなさんは、かむことを意識して食事をしていますか？めん類を食べるときには、特にかむ回数が少なくなってしまう人がいるかもしれません。

食べたいものをおいしく食べるためにも「歯の健康」が大切です。年をとったとき、歯が多く残っている人ほど食事をおいしく感じるができるというデータもあります。よくかんで食べることで、だ液が多く出て、「むし歯」や「歯周病（ししゅうびょう）」を予防してくれたり、歯ならびがよくなり、しっかりかめるようになったりします。また、歯がきれいにならんでいると、歯ブラシがきちんととどき、上手に歯みがきができるようになります。しっかりかんで、かむ力をきたえましょう。



6(木)

献立名 ごはん、牛乳、長いものみそ汁、
大豆ミート春巻、切り干し大根入りビビンバ、
りんごゼリー

●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。特に今日の給食には、八戸市や青森県の食べものをたくさんつかっています。

八戸産まっしぐらの「ごはん」、青森県産の「牛乳」、青森県産の長いもや豆腐、南郷産のみそをつかった「長いものみそ汁」、青森県産のぶた肉や切り干し大根、ほうれん草をつかった「切り干し大根入りビビンバ」、「大豆ミート春巻」の大豆や「りんごゼリー」のりんごも青森県産です。

地域の産物や関わってくれている方への感謝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。



7(金)

献立名 コッペパン、牛乳、さつまいものシチュー、
オムレツ、キャベツのソテー

●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は、健康な体でいなければなりません。食べものには、わたしたちが健康な体ですごすための大切な働きがあります。まだ食べられるのに残してしまったり、苦手なものを食べなかったりすることはありませんか？また、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、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。



10（月）

献立名 大麦ごはん、牛乳、ポークカレー、
フルーツヨーグルトあえ、福神漬

●大麦ごはん

みなさんは、カレーのときのごはんに「大麦」がまざっているのに気づいていましたか？うすい茶色の線が入っているものが大麦です。

大麦は炊（た）くと、お米とはちがったプチプチした食感（しょっかん）になります。食物せんいが多く、おなかの調子を整えてくれる働きがあります。ほかにもビタミンやミネラルを多くふくんでおり、成長期のみなさんにしっかり食べてほしい食品のひとつです。お米だけのごはんとくらべると、少し独特（どくとく）の味や香（かお）りがありますが、カレーといっしょに食べることで、大麦ごはんもおいしく食べることができます。

今日はまず、大麦ごはんだけを食べてみて、味や食感を確かめてからカレーといっしょに食べてみるとよいですね。



11（火）

献立名 ごはん、牛乳、キャベツとえのきたけのみそ汁、
子持ちししゃも塩焼き、長いものそぼろ煮

●ししゃも

今日はししゃものお話です。

ししゃもという名前は、その姿がやなぎの葉に似ているため、アイヌ語のやなぎの葉という意味の「シュシュハム」からきていているといわれています。

北海道には「本（ほん）ししゃも」という日本固有（こゆう）のししゃもがいます。しかし今は漁獲量（ぎょかくりょう）が減ってしまったため、わたしたちが食べているししゃもは、カナダやノルウェーなどでとれる「カラフトシシャモ」という魚です。

ししゃもは頭から丸ごと食べられるため、骨（ほね）や歯をじょうぶにするカルシウムをたくさんとることができます。よくかんで食べましょう。



12 (水)

献立名 とりごぼううどん、牛乳、
 コロッケ、切り干し大根のサラダ

●ねぎ

今日のとりごぼううどんには「ねぎ」がつかわれています。

ねぎには、おもに白い部分を食べる「根深（ねぶか）ねぎ」と、葉の部分を食べる「葉ねぎ」があります。

わたしたちがスーパーなどでよく見かけるのは、根深ねぎです。「長ねぎ」などともよばれ、土をよせて日に当たらないようにして、白い部分が多くなるように育てられます。1年中食べることができますが、とくにおいしくなるのは冬の時期です。生で食べると独特（どくとく）の香（かお）りや辛（から）みがありますが、火を通すとあまみが出て、とろりとした食感（しょっかん）になります。この香りのもととなる成分（せいぶん）には、体を温める効果があるので、寒い冬にねぎをつかったおいしい料理を食べると心も体もぽかぽかにしてくれます。



13 (木)

献立名 ごはん、牛乳、小松菜と油あげのみそ汁、
柳川（やながわ）もどき、
きゅうりともやしの梅あえ

●柳川（やながわ）もどき

柳川もどきの柳川とは、ドジョウとごぼうを煮て、卵でとじた料理「柳川なべ」からきています。みなさんは、柳川なべを知っていますか？柳川なべは、ドジョウをつかった江戸生まれのなべ料理です。ドジョウは高価なウナギと同じように力がつき、安い値段で食べることができると、江戸時代には庶民（しょみん）が好（この）んで食べていたそうです。

また、柳川もどきの「もどき」には、似せて作るという意味があり、ドジョウ以外の材料をつかうとそのようによばれます。給食ではぶた肉や高野豆腐（こうやどうふ）をつかった柳川もどきです。ドジョウをつかったらどんな味かな、と想像しながら食べてみるのもおもしろいですね。



14 (金)

献立名 ごはん、牛乳、じゃがいもと玉ねぎのみそ汁、
いわしみぞれ煮、キムチ炒め

●食事のあいさつ

食事は「いただきます」で始まり、「ごちそうさまでした」で終わります。これは給食だけでなく、どこで食事をするときでもかかせない食事のマナーです。わたしたちは、肉や魚、野菜などさまざまな食べものの命をいただいて生きています。自然の恵みや、わたしたちの命をつないでくれる大切な食べものに感謝する気持ちを表すのが「いただきます」というあいさつです。

また、食事を作るために一生懸命（いっしょうけんめい）働いてくれた人たちへ、ありがとうという気持ちをこめて、食事のあとには「ごちそうさまでした」とあいさつをします。

感謝の気持ちをもって、食事のあいさつをするとよいですね。



17 (月)

献立名 ごはん、牛乳、ハッシュドポーク、
コールスロー、オレンジ

●ハッシュドポーク

ハッシュドポークについてのクイズです。ハッシュドポークをごはんにのせて食べる料理をなんというでしょう？

- ①モリノライス
- ②ウミノライス
- ③ハヤシライス

答えは③のハヤシライスです。ハヤシライスは、ハッシュドビーフという西洋（せいよう）料理を、ごはんにのせた日本式の西洋料理です。ハッシュドビーフの「牛肉」を「ぶた肉」にかえると「ハッシュドポーク」という名前になり、ごはんにのせると「ポークハヤシライス」などとよばれます。今日のハッシュドポークもごはんにのせて、ポークハヤシライスにして食べてみましょう。



18 (火)

献立名 ごはん、牛乳、白菜と油あげのみそ汁、
ボロニアカツ、煮あえ

●郷土（きょうど）料理 煮あえ

「煮あえ」は、おもに下北地方で食べられている青森県の郷土料理です。「煮あえっこ」などともよばれています。正月やお祝（いわ）いごとで人が多く集まるときに、大きななべでたくさん作り、何日もかけて食べるそうです。

作るときは、豆腐とせん切りに切った野菜を炒めたら、しょうゆやみりんなどで味つけをします。その後、野菜から出てくる水分だけで煮こんで、味がしみたら完成です。

今月の給食には、煮あえのほかに「さば入りせんべい汁」「こびりっこ」といった郷土料理があります。郷土の味を大切に食べていきたいですね。



19 (水)

献立名 じゃじゃめん、牛乳、コーンしゅうまい、
小魚と野菜のサワーあえ、りんご

●勤労感謝（きんろうかんしゃ）の日

11月23日は、勤労感謝の日です。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のみなさん、それらを運ぶ運送業（うんそうぎょう）の方、献立を考え給食を作る給食センターのみなさん、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、よく味わっていただきますよう。



20 (木)

献立名 ごはん、牛乳、さば入りせんべい汁、
肉団子、小松菜ともやしのごまあえ

●せんべい汁

八戸地方に伝わり、親しまれている郷土（きょうど）料理のひとつにせんべい汁があります。

八戸では「やませ」といって海のほうからしめった冷たい風がふいて、夏でも寒く、昔はあまり米がとれませんでした。そのため、冷害（れいがい）に強い小麦（こむぎ）やそばなどの穀物（こくもつ）が栽培（さいばい）され、せんべいをつかった「せんべい汁」や「ひつつみ」などが食べられてきました。

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。



21 (金)

献立名 コッペパン、牛乳、チンゲンサイスープ、
野菜グラタン、ペンネアラビータ

●ペンネアラビータ

今日は「ペンネアラビータ」です。

ペンネは、スパゲティやマカロニなどと同じパスタの仲間で、ペン先のようにななめに切られた形をしています。そして、アラビータとは、唐辛子（とうがらし）をきかせたトマトソースのイタリア料理です。ゆでたペンネにアラビータをからめて、ペンネアラビータとなります。

アラビータには「おこりんぼう」といった意味があり、おこっているみたいに辛（から）いパスタのことをいうそうですが、給食ではみなさんが食べやすいように辛さは少しだけにして、たまねぎやなすなどの野菜のあまさを引き出すように料理しました。よくかんでいただきます。



25 (火)

献立名 ごはん、牛乳、もやしと生あげのみそ汁、
厚焼き卵、五目きんぴら

●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、自然の恵みに感謝（かんしゃ）する心から生まれた食文化のことにもふくみます。和食は、行事とも深い関わりがあり、雑煮（ぞうに）や赤飯（せきはん）、煮しめなど家庭や地域で長い間、受けつがれてきたものがあります。

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。



26 (水)

献立名 カレーうどん、ジョア（ストロベリー）、
豆腐ハンバーグ、カラフルサラダ

●カレーうどん

カレーうどんは、今から100年以上も前の明治時代から食べられています。どのようにして誕生したのでしょうか？

カレーうどんが生まれた明治時代には、たくさんの外国の文化が日本に入ってきました。カレーなどの洋食もそのひとつです。洋食を食べられるレストランが人気になる一方で、昔ながらのそば屋さんやうどん屋さんでは、お客さんが減ってしまいました。そこで、自分たちの店でも人気が出るメニューを生み出そうと、そばやうどんのだしにカレーを入れてみたところ、とても相性（あいしょう）がよく、おいしくなりました。こうして誕生したのが「カレーうどん」です。

日本の伝統的な「うどん」と外国から来た「カレー」がいっしょになり、今でもみんなに愛されています。



27 (木)

献立名 ごはん、牛乳、わかめと油あげのみそ汁、
ほっけ照り焼き、大豆ととり肉のあまから煮

ほっけ照り焼きは、骨に気をつけて食べましょう。

●骨（ほね）の基礎（きそ）を作るために

骨にふくまれるカルシウムなどのミネラルの量を「骨量（こつりょう）」といいます。骨量は、成長期に急激（きゅうげき）に増加します。20～30歳ごろに最大となり、その後、減少していきます。成長期に骨量を高めておくと、将来の減少がゆるやかになり、骨の強さをたもつことができるので、骨折などをふせぐことができます。

骨量を高めるためには、カルシウムやたんぱく質などをふくむ栄養バランスのよい食事や、十分な運動をすることが大切です。給食に毎日出る牛乳には、カルシウムやたんぱく質が豊富（ほうふ）にふくまれています。骨の基礎（きそ）を作るために、苦手な人も少しずつ挑戦（ちょうせん）してみましょう。



28 (金)

献立名 あまい赤飯（せきはん）、牛乳、のっぺい汁、
あじフライ、きのこのおかか煮、
うすやき南部せんべい

あじフライは、骨に気をつけて食べましょう。

●こびりっこ

みなさんは、「こびりっこ」とはなにか知っていますか。こびりっ
こは、郷土（きょうど）料理のひとつです。南部せんべいに、あま
い赤飯（せきはん）をはさんだおにぎりのような食べもので、むか
し、農家の人々が、農作業の合間におやつとして食べていたものです。
朝出かける前に作ると、せんべいがごはんの水分でしっとりとして、
ちょうど食べるころに、もちもちの食感になります。

今日は、みなさんも「こびりっこ」を作って食べてみましょう。
給食では、せんべいがしっとりするまで待つ時間がないので、サク
サクしたうす焼きの南部せんべいにしました。はじめにせんべいに
半分くらいの赤飯をはさんで、時間をおいてから食べてみましょう。