



1 (木)

献立名 ごはん、牛乳、じゃがいもと油あげのみそ汁、
赤魚（あかうお）しょうゆこうじ漬、キムチ炒め

赤魚しょうゆこうじ漬は、骨に気をつけて食べましょう。

●朝ごはんはからだの目ざまし時計

みなさんは毎日、朝ごはんを食べていますか？朝ごはんを食べると眠っていた脳（のう）や体の筋肉（きんにく）が目ざめます。頭にも体にもエネルギーがいきわたり、元気に活動を始めます。また、胃（い）や腸（ちょう）が刺激（しげき）をうけて、おなかの調子もよくなります。

反対に、朝ごはんを食べないと、すいみん中に下がった体温が上がり、体が目ざめません。脳もエネルギー不足になり、勉強に集中できなかったり、おなかがいたくなったりして元気にすごすことができなくなります。

朝ごはんをおいしく食べるためには、生活リズムを整え、規則正しい生活をおくることが大切です。早ね、早おきを心がけ、毎日朝ごはんをしっかりと食べて登校しましょう。



2 (金)

献立名 ごはん、牛乳、かきたま汁、
根菜入りいわしフライ、めかぶのあえ物、
県産米粉のかしわもち

県産米粉のかしわもちは、少しずつよくかんで食べましょう。

●こどもの日

5月5日は「こどもの日」です。江戸時代からある行事で、「端午（たんご）の節句（せっく）」ともいいます。こどもたちのすこやかな成長を願って、こいのぼりをあげたり、かぶとをかざったりしてお祝いをします。

また、この日に食べる行事食が、もちをかしわの葉でつつんだ「かしわもち」です。かしわの葉は、新しい葉っぱが出るまで古い葉が落ちないことから、「あとつぎがいなくなる」ことにむすびつき、縁起（えんぎ）のよいものとして、お祝いごとに使われてきました。

今日は青森県産の米粉でつくったかしわもちです。葉はついていないので、店に行ったときなどは、葉の色や形をよく見てみましょう。



7 (水)

献立名 ちゃんこうどん、牛乳、野菜メンチカツ、
カルカルサラダ

●カルカルサラダ

今日は、カルカルサラダについてお話します。

カルカルサラダは、骨や歯を作るもととなる「カルシウム」が多くふくまれる食べ物を組み合わせたサラダです。特にカルシウムが多くふくまれているものがサラダの中に3つあるのですが、どの食べ物か予想してみましょう。

答えは、「小松菜」「チーズ」「ちりめんじゃこ」です。

カルシウムというと牛乳やチーズを思いうかべる人も多いと思いますが、小松菜やチンゲンサイ、白菜などの野菜、ちりめんじゃこやししゃもといった小魚にもカルシウムがふくまれています。じょうぶな骨や歯を作るために、いろいろな食べ物からカルシウムを取りましょう。



8 (木)

献立名 ごはん、牛乳、キャベツと生揚げのみそ汁、
いわし梅みぞれ煮、五目きんぴら

●きんぴらとは

きんぴらは、日本に昔からある料理のひとつです。「きんぴら」という名前は、江戸時代に流行した三味線（しゃみせん）で拍子（ひょうし）をとりながら語ってきかせる物語「浄瑠璃（じょうるり）」の主人公「坂田金平（さかたきんぴら）」からとったものといわれています。

坂田金平は金太郎（きんたろう）としても知られる坂田金時（さかたきんとき）の息子という設定で、とても強く、勇ましい武将（ぶしょう）として語られていました。ごぼうはしっかりとした歯ごたえがあり、元気がでる食べ物と考えられていて、坂田金平の強さを思いうかべることから、「きんぴらごぼう」とよばれるようになったといわれています。料理の名前の由来を調べてみるのも楽しいですね。



9（金）

献立名 黒コッペパン、牛乳、
チンゲンサイとかぶのクリーム煮、
ミートオムレツ、コーンサラダ

●かぶ

今日のチンゲンサイとかぶのクリーム煮には、「白かぶ」が使われています。

かぶは、日本で古くから親しまれてきた野菜のひとつです。日本書紀（にほんしょき）にも登場し、大根よりも早く栽培（さいばい）されていたようです。春の七草（ななくさ）の「すずな」はかぶの昔の名前です。

青森県では、5月から10月にかけて収穫（しゅうかく）され、今が旬（しゅん）の時期です。

今月は、今日のクリーム煮のほかにみそ汁や酢（す）の物にもかぶを使っています。かぶは洋食、和食どんな料理でもおいしく食べることができるので、いろいろな味でおいしくいただきましょう。



12 (月)

献立名 ごはん、牛乳、かぶのみそ汁、
だし巻き卵、和風ビビンバ

●ビビンバ

ビビンバは韓国（かんこく）料理のひとつで、ごはんの上に野菜のナムルや肉、たまごなどの具を盛りつけ、よくかきまぜて食べます。野菜や肉、それぞれ味つけした具を、ごはんの上にきれいに並べて盛りつけをするのが本当の作り方ですが、給食では盛りつけをしやすいように、上にのせる具を全部まぜて炒めています。

ビビンバの「ビビン」はまぜる、「バ」はごはん、という意味です。今日はたくあんやごぼうを使い、みそで味つけをした和風ビビンバです。ごはんと具をまぜてビビンバにして食べてみましょう。



13 (火)

献立名 ごはん、牛乳、白菜とたまねぎのみそ汁、
ほっけフライ、もやしの梅あえ

ほっけフライは、骨に気をつけて食べましょう。

●食事のあとのすごし方

食事をしたあと、みなさんはどのようにすごしていますか？

食後は、食べ物がたくさん入って、おなかの中はいっぱいになっています。体はその食べ物を消化（しょうか）しようと、胃（い）や腸（ちょう）に血液（けつえき）を集めて動き出します。

この時に走ったり、体を激（はげ）しく動かしたりすると、血液が筋肉（きんにく）や脳（のう）にいてしまい、胃や腸がひんけつ状態（じょうたい）になってしまいます。

そのため、おなかがいたくなったり、気分が悪くなったりしてしまうのです。

しっかり消化するためにも、食事をしたあとは、おなかが落ち着くまで少しの間、静かにすごしましょう。



14 (水)

献立名 中華そば、牛乳、棒ぎょうざ、
野菜炒め

●健康（けんこう）な体をつくろう

さわやかな季節になりましたが、つかれが出やすい時期でもあります。

夜ふかしをしたり、1日3回の食事をしっかり食べない生活をしていたりしていると、だるい、やる気や集中力が低下する、イライラして気持ちが落ち着かない、といったことがおこります。これは生活のリズムがくずれているためにおこることです。

生活のリズムを整えるには、『早ね早おき』と『朝ごはんをしっかり食べる』生活が続けることが大切です。

また、食事、運動、休よう・すいみんの3つは、どれもおろそかにできません。「よく食べ」「よく体を動かし」「よく眠って体を休める」ことでつかれが早く回復し、学習や運動に意欲（いよく）がわき、心も体も健康な自分をつくることができます。



15 (木)

献立名 ごはん、牛乳、豚汁、
さわらスタミナ焼き、切り干し大根の煮物

さわらスタミナ焼きは、骨に気をつけて食べましょう。

●さわら

今日は「さわらスタミナ焼き」です。

さわらは春になると、たまごを産むために海岸の近くに集まってくる、たくさん見かけるようになります。そのため、漢字では魚へんに「春」と書きます。また、さわらをよく食べる地方では、春を告（つ）げる魚という意味の「春告魚（はるつげうお）」としても知られています。

さわらは大きくなるにつれて、よび名が変わる魚です。50cmくらいの大きさのときは「さごち」や「さごし」とよばれます。その後、成長すると「やなぎ」や「なぎ」などとなり、最後に70cm以上になると「さわら」とよばれるようになります。このような魚は「出世魚（しゅっせうお）」といわれ、縁起（えんぎ）がよい魚として好まれています。



16（金）

献立名 大麦ごはん、牛乳、ビーンズカレー、
三色野菜のソテー、福神漬

●たまねぎ

今日はたまねぎのお話です。

たまねぎは6000年も前からエジプトで栽培（さいばい）されて
いました。また、インドでは食べるだけでなく、たまねぎのうす
皮で、布を金色や茶色にそめていました。

日本で食べられるようになったのは明治時代の初めて、今日のカ
レーや肉じゃがなど、今ではいろいろな料理にかかせません。肉の
くさを消して料理をおいしくしたり、あま味をだしてくれたりす
るので、給食でもよく使う野菜です。

ところで、たまねぎは土の中で大きくなりますが、食べているの
は「葉」の部分だということを知っていましたか？ほかの野菜もどの
部分を食べているのか、調べてみるのもいいですね。



19 (月)

献立名 ごはん、牛乳、
大根菜と高野豆腐のみそ汁、
さばみぞれ煮、ほうれん草のパリパリあえ

●和食を見直そう

日本人は、3千年ほど前からずっと米を主食として食べ続けてきました。ごはんを中心にみそ汁と旬（しゅん）の食材を使ったおかずを組み合わせると、栄養や食品のバランスを自然にとることができます。

しかし、最近では洋食が増えたことにより、ごはんを食べる量が減り、肉や油を使った料理が増え、脂肪（しぼう）のとりすぎなどからおこる生活習慣病（せいかつしゅうかんびょう）も年々増えています。

昔から日本人の知恵で食べられてきた和食は、ごはんのみそ汁に魚、野菜、きのこ、いも、海そうなどのおかずで、脂肪（しぼう）が少なく、食物（しょくもつ）せんいが多いので、健康（けんこう）的な食事として海外の方からも注目されています。今日の給食のような和食をもっと見直していきたいですね。



20 (火)

献立名 ごはん、牛乳、小松菜と豆腐のみそ汁、
子持ちししゃも塩焼き、肉じゃが

●塩

今日はししゃもの味つけに使われている「塩」のお話です。

みなさんがよく知る塩は、最（もっと）も古くから使われている調味料のひとつです。塩は調味料としてだけでなく、生活にかかせないものです。

そのひとつとして清（きよ）めの塩としての利用があります。塩は病気を起こすと信じられた悪い気という意味の邪気（じゃき）をはらったり、悪い運氣（うんき）をとりのぞいたりする効果があるといわれています。

みなさんは力士（りきし）が相撲（すもう）をとる前に塩をまくのを見たことがありますか？それは、神聖（しんせい）な土俵（どひょう）を清め、すがすがしい気持ちで相撲をとろうという気持ちの表れだそうです。ほかにはどんなことに使われているか、調べてみるのもいいですね。



21 (水)

献立名 山菜うどん、牛乳、和風コロッケ、
ごまごぼうサラダ、中学校のみ ヨーグルト

●山菜（さんさい）

少しずつ寒さがゆるんでくると、たらの芽、ふき、わらび、ぜんまい、みず、たけのこなど、たくさんの山菜が出てきます。春にとれた山菜は、塩漬けなどにして保存しておく、1年中食べることができます。昔の人にとって、野菜が少なくなる冬の間は、保存しておいた山菜がとても大切な食べ物でした。

山や野に自然にはえる山菜は、栽培（さいばい）される野菜と違い（ちが）い、独特（どくとく）の苦みや香りがありますが、それを味わうのも楽しみのひとつです。

今日の山菜うどんには、わらび、みず、たけのこ、うどが入っています。春の山の恵みを感じながらいただきます。



22 (木)

献立名 ごはん、牛乳、ひつつみ、
根菜入り信田煮、かぶときゅうりの酢の物

●ひつつみ

今日の給食は、八戸の郷土（きょうど）料理のひとつでもある「ひつつみ」です。みなさんは、なぜ「ひつつみ」というか知っていますか？

それは、水でこねた小麦粉をひきちぎるの方言『ひつつまん』なべに入れることから「ひつつみ」といわれるようになったようです。

昔、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、夏でも寒くてあまり米がとれませんでした。そのような時にはごはんのかわりにひつつみを主食として食べていました。昔から大切に伝わってきた郷土の料理をこれからもおいしく食べていきましょう。



23 (金)

献立名 コッペパン、ブルーベリージャム、牛乳、
ほうれん草ときのこのスープ、
野菜グラタン、とり肉と豆のイタリア風煮

●豆

今日のおかずは「とり肉と豆のイタリア風煮」です。大豆と金時豆（きんときまめ）の2種類の豆が使われています。

「大豆」は給食によく出てくる豆で、たんぱく質を豊富（ほうふ）にふくんでいます。そのことから「畑の肉」とよばれることもあります。「金時豆」はいんげん豆の代表的な種類で、北海道で多く栽培（さいばい）されています。粒（つぶ）の形や味がよいことから、煮豆や甘納豆（あまなっとう）の原料（げんりょう）になります。また、白い金時豆は「白あん」の原料になります。

今日はこの2種類の豆をとり肉といっしょにトマト味で煮こんで作りました。豆のあま味とトマトの酸味（さんみ）を感じながらいただきます。



26（月）

献立名 ごはん、牛乳、わかめとじゃがいものみそ汁、
ほうれん草入り厚焼き卵、
もやしとちくわの炒め物

●はしをじょうずに使えますか？

はしは、日本のほかに中国、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です。

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）のはたらきをよくしてくれるともいわれ、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いわれています。

はしを正しく持てるようになると、今日の厚焼き卵もじょうずに切ることができます。日本のはしで食事をする文化にほこりを持ち、はしをじょうずに使いこなせるようにしましょう。



27 (火)

献立名 ごはん、牛乳、なめこと大根のみそ汁、
野菜入り肉団子、大豆の五目煮

●大根

今日はなめこと大根のみそ汁です。だいこんは青森県でもたくさん栽培（さいばい）されていて、生産量は全国第3位です。日本国内での生産は秋冬（あきふゆ）だいこんが中心ですが、青森県では、すずしい気候を利用した夏場の生産もさかんで、おもに5月から11月に出荷されています。

大根は、大根おろしやサラダなど生で食べるとみずみずしく、おでんや汁物にするとだしや他の具材の味がしみこみ、さまざまな味や食感を楽しむことができます。また、切って日光で干すと切り干し大根になり、あま味がさらに増しておいしい料理ができます。みなさんはどんな大根の料理が好きですか？



28 (水)

献立名 きしめん、牛乳、さつまいもの天ぷら、
キャベツのおかかあえ、
中学校のみ カシューナッツ

●おかか

おかかは、かつお節をつくだ煮にしたり、しょうゆであえたりしたものです。

かつお節は、かつおという魚の身を三枚におろしてゆでた後、かつお節カビをつけるなどし、火をおこして出た煙（けむり）に長時間あてて、乾燥させたものです。出来上がったかつお節はとてもかたいので、料理にはうすくけずって使います。

かつお節は、煙に長時間さらしたことで生まれる独特の香りと、うま味成分により料理をおいしくします。煮物やあえ物に加えたり、お好み焼きやたこ焼きに使ったりするだけでなく、料理のだしをとるのにも使い、日本の食文化にかかせない食材です。

今日はキャベツなどの野菜としょうゆ味のおかかを混ぜたあえ物です。野菜とかつお節のうま味を感じながらいただきます。



29 (木)

献立 ごはん、牛乳、ワントンスープ、
マーボー豆腐、小魚と野菜のサワーあえ

●すっぱい味

今日は「小魚と野菜のサワーあえ」です。サワーとは、すっぱいという意味です。給食にはすっぱい味の料理が毎月あります。それは、食べ物や体によいことがあるからです。

今日はそのよさを3つ紹介します。

- ①食べ物をいたみにくくします。おべんとうに梅ぼしを入れたり、魚を酢（す）につけたりするのは食べ物をくさりにくくするためでもあります。
- ②料理をおいしくします。肉や魚を煮るときに少し酢を入れると、身がやわらかくなり、くさを消してくれます。
- ③体がつかれていたり、暑さなどで食欲がなかったりしたとき、回復させるはたらきがあります。

すっぱい味が苦手な人も多いようですが、給食ではあま味を足して食べやすいように工夫しています。苦手な人も少しずつチャレンジしてみましょう。



30（金）

献立名 ごはん、牛乳、けんちん汁、
にんじんみそ煮、ひじきの炒め煮

●豆腐（とうふ）

今日はけんちん汁に入っている豆腐のお話です。豆腐は、江戸時代のころから夏は冷やっこ、冬は湯豆腐にして1年中食べられてきました。豆腐の8～9割は水分、残りの1～2割が大豆からできています。

では、ここでクイズです。昔ながらの手づくりで作っている豆腐屋さんでは、豆腐1丁（ちょう）に使われる大豆の量はどのくらいでしょう。次の3つから選んでください。

- ① およそ100粒（つぶ）
- ② およそ200粒
- ③ およそ400粒

答えは③の400粒（つぶ）です。豆腐は健康（けんこう）によい食べ物として世界でも注目され、海外でも日本と同じ名前、「tofu（とうふ）」とよぶ国もたくさんあって、人気の食べ物なのだそうです。わたしたちも豆腐のよさを知ってたくさん食べていきたいですね。