



きゅうしょくカレンダー 5月

亀岡市立学校給食センター 令和5年度 【A 献立】

日・曜	こんだて	こんだて・ざいりょうについて
1 ・ 月	<p><こどもの日献立> ごはん(減量) ぎゅうにゅう たけのこ寿司 赤だし きせつのデザート (お茶プリン)</p>	<p>お茶プリンは1個ずつです。たけのこ寿司に入っているたけのこは、春が旬の食べ物のひとつです。たけのこの成長はとても早く、地上に芽を出してからは、10日くらいで竹のようにかたくなってしまいます。おいしく食べるために、土から芽を出す直前のやわらかいものを掘り出します。</p>
2 ・ 火	<p>ごはん(減量) ぎゅうにゅう 肉じゃが 小松菜とじゃこの炒め物</p>	<p>肉じゃがは、春に旬をむかえるじゃがいも・たまねぎ・グリーンピースを使っています。また、赤・黄・緑の色の働きのある食べ物がバランスよく食べられる料理です。ぶた肉やさつまあげなどの体をつくる食べ物、じゃがいもやさとうなどの熱や力になる食べ物、たまねぎやにんじんなどの体の調子を整える食べ物が入っています。</p>

…はし
 …スプーン
 …はしとスプーン

※(減量) …いつもより少なめのごはんです。

(きりとり)

5月の給食はどうだったかな？

わくの中に感想を書いて、給食センターに送ってくれるとうれしいです！
(配ぜん員さんをお願いすると、給食センターに送れるよ。)

小学校
学園
年組



(おこし)

日・曜	こんだて	こんだて・ざいりょうについて
8 ・ 月	<p>ごはん ぎゅうにゅう カレー 福神漬け フルーツポンチ</p>	<p>ごはんの横に福神漬けをのせて、カレーをかけて食べましょう。フルーツポンチには、どんな果物が入っているかわかりますか？答えは、みかん、りんご、黄桃です。果物には、体の調子を整えるビタミンやミネラルがたくさんふくまれています。</p>
9 ・ 火	<p>ごはん ぎゅうにゅう 鯖の塩焼き だんご汁 刻みたくあん</p>	<p>鯖の塩焼きは、1切れずつです。骨に気をつけて食べましょう。刻みたくあんは、ごはんの横にのせて配膳しましょう。さばなどの青背の魚には頭をよくしたり、血液をサラサラにするD H A や E P A がたくさん含まれています。塩焼きにしているので、よくかんで食べましょう。</p>
10 ・ 水	<p>ごはん ぎゅうにゅう マーボー豆腐 もやしの炒めナムル</p>	<p>豆腐は大豆から作られます。大豆は畑の肉といわれ、体をつくる栄養やがたっぷり入っています。豆腐は、今から1200年ほど前に中国のお坊さんによって作られました。日本へは奈良時代に伝わり、和食には欠かせない食べ物になりました。</p>
11 ・ 木	<p>黒糖コッパン ぎゅうにゅう かぼちゃサンドフライ ポトフ</p>	<p>※今月使用するキャベツは亀岡産のものです。 かぼちゃサンドフライは、1個ずつです。ポトフは野菜や肉を、塩や香辛料で味付けしたスープでじっくりと煮込んだ、フランスの家庭料理のひとつです。フランス語で「火にかけた鍋」を意味します。給食に出てくるポトフにはしょうゆを入れて日本人の舌になじみのある味付けにしています。</p>
12 ・ 金	<p>ごはん ぎゅうにゅう 豚肉の生姜炒め 切干だいこんのみそ汁</p>	<p>豚肉のしょうが炒めは、みじん切りしたしょうがと酒を合わせて豚肉と炒めた後、にんじん・たまねぎ・キャベツも入れて炒めています。シャキシャキとした食感とカラフルな色合いを楽しんで食べましょう。</p>



きゅうしょくカレンダー 5月

亀岡市立学校給食センター 令和5年度 【A献立】

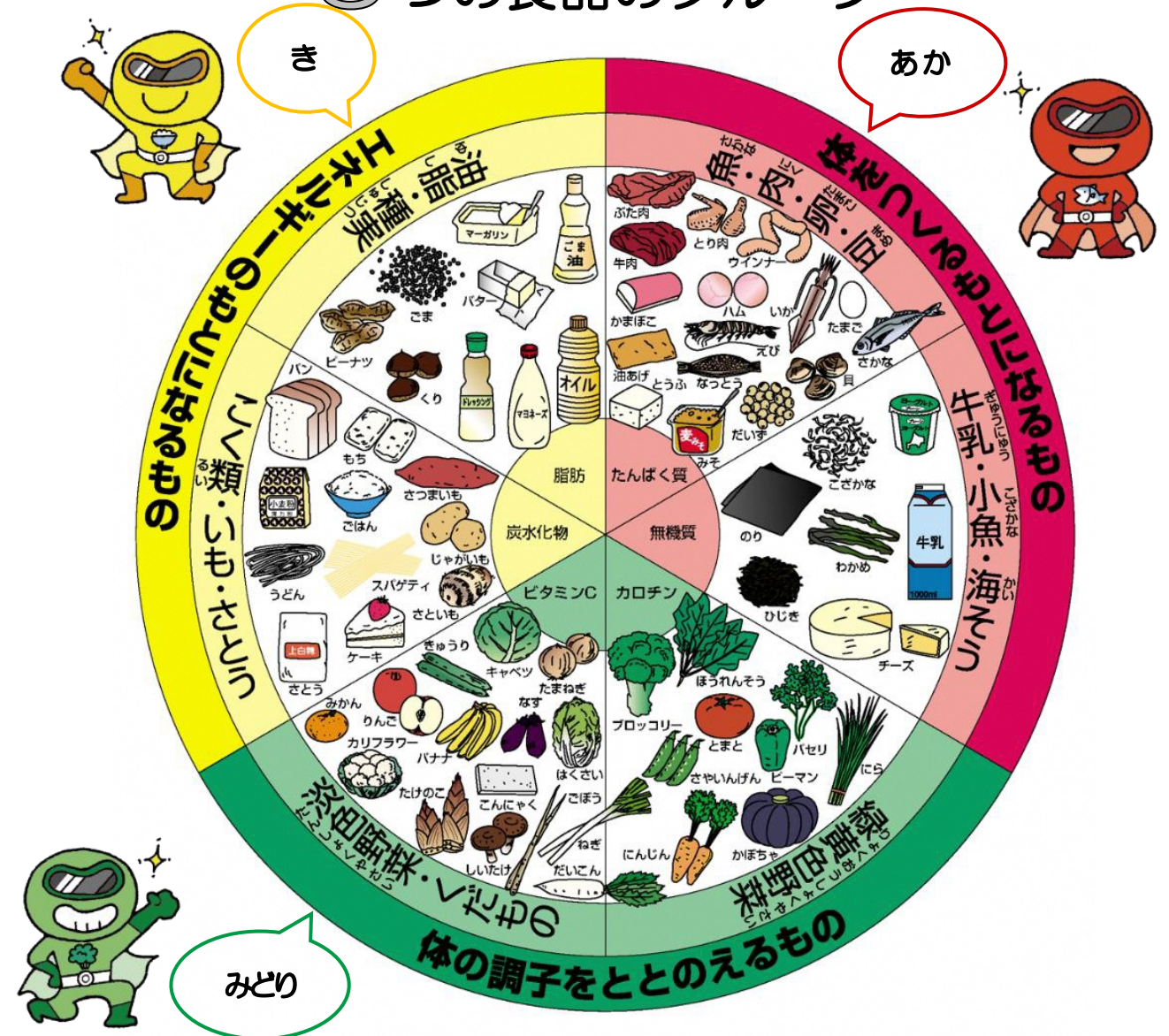
日・曜	こんだて	こんだて・ざいりょうについて
15 ・ 月	ごはん ぎゅうにゅう きわかめのきんぴら とりにくとうふ 鶏肉と豆腐のくず煮	めしわん こざら 小皿 しるわん 今日のきんぴらにはきわかめが入っています。きわかめはその名の通り、わかめの茎の部分加工した物です。コリコリとした食感が特徴で、みなさんがいつも食べているわかめと同じように、ミネラルや食物せんいがたっぷりとふくまれています。
16 ・ 火	ごはん ぎゅうにゅう ほいこうろう 回鍋肉 コーンの中華スープ	めしわん こざら 小皿 しるわん 回鍋肉は、中国の四川省で生まれた料理です。キャベツやにんじんなどの野菜と豚肉を、しょうゆ・さとう・トウバンジャン・テンメンジャンで味付けしています。トウバンジャンは、「空豆」と「とうがらし」からできる調味料で、ピリ辛味なので、ご飯もりもりと食べられますね。
17 ・ 水	ごはん ぎゅうにゅう とりにくからあ 鶏肉の唐揚げ レモンソースかけ うすくず汁	めしわん こざら 小皿 しるわん 鶏肉の唐揚げは、1個ずつです。給食センターで鶏肉に衣をつけて揚げ、手作りの特製レモンソースをかけて作っています。サクツとした食感や、さっぱりとした甘酸っぱい味がしますよ。だしのきいたうすくず汁と合わせて味わって食べましょう。
18 ・ 木	コッペパン ぎゅうにゅう セルフホットドッグ ウインナーの カクテルソースかけ キャベツのソテー ABC スープ	めしわん おおざら 大皿 こざら 小皿 しるわん ウインナーは、2本ずつです。パンを手で割って、ウインナーとキャベツのソテーをはさんで食べましょう。みなさんは「ソーセージ」と「ウインナー」の違いを知っていますか？ソーセージは「ケーシング」という、細長い袋のようなものに、味付けした肉をつめた物を指します。そのソーセージの太さによって「ウインナー」や「フランクフルト」という名前が付けられています。
19 ・ 金	ごはん ぎゅうにゅう とうふ 豆腐ハンバーグの 野菜あんかけ さわにわん 沢煮椀	めしわん こざら 小皿 しるわん 豆腐ハンバーグは1個ずつです。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。たった1～2割の大豆ですが、豆腐1丁は、大豆約400つぶと言われています。とりにくと合わせてハンバーグにしているので、あっさりとした味わいになります。

□ …はし □ …スプーン □ …はしとスプーン

※ (減量) …いつもより少なめのごはんです。

かたよりなく 食べましょう！

3つの食品のグループ





きゅうしょくカレンダー 5月

亀岡市立学校給食センター 令和5年度 【A 献立】

日・曜	こんだて	こんだて・ざいりょうについて	
22 ・ 月	ごはん(減量) ぎゅうにゅう キムチチャーハン 揚げぎょうざ 中華スープ	おおざら大皿 おおざら大皿 こざら小皿 しるわん	揚げぎょうざは、2個ずつです。キムチは、漬物の仲間です。朝鮮半島で昔から作られていた漬物に日本から伝えられた赤とうがらしが使われるようになり、そこへんにくや小エビなどの材料も加えられて、現在のようなキムチになったそうです。給食のキムチは、あまり辛くない和風のキムチを使っています。
23 ・ 火	ごはん(減量) ぎゅうにゅう あじのみりん焼き 切干大根の炒め煮 豆腐とわかめのみそ汁	めしわん おおざら大皿 こざら小皿 しるわん	あじのみりん焼きは、1切れずつです。骨に気をつけて食べましょう。あじという名前は、味がおいしい魚、という由来でつけられたという説もあります。あじのはらを開いて、骨をとった後、みりん・しょうゆなどの調味料につけて干したものを焼いています。かむほどうまみがでるので、よくかんで味わいましょう。
24 ・ 水	ごはん(減量) ぎゅうにゅう スタミナ丼 揚げ春巻き	めしわん しるわん こざら小皿	揚げ春巻きは、1本ずつです。ごはんにはスタミナ丼の具をのせて、丼にして食べましょう。スタミナ丼には、豚肉やんにく、にらなどのスタミナがつく食べ物がたくさん入っています。暑いと感じる日も多くなってきたので、パクパク食べて、暑さに負けない体をつくりましょう。
25 ・ 木	味付けコッパン ぎゅうにゅう 大豆たっぷり カレースープ ツナのカラフルソテー	おおざら大皿 しるわん こざら小皿	今日は、大豆がたっぷり入ったカレースープが登場します。大豆は「畑の肉」と呼ばれるほど、たんぱく質を多く含みます。肉や魚と同じく、体をつくるものになる食べ物です。大豆や大豆製品もしっかり食べて、元気な体をつくりましょう。
26 ・ 金	梅ちりごはん ぎゅうにゅう 竹輪のいそべ揚げ 具たくさんみそ汁	めしわん こざら小皿 しるわん	竹輪のいそべ揚げは、1個ずつです。いそべ揚げは、ちくわに水で溶いた米粉と青のりをつけて、油で揚げて作っています。米粉を使うと、小麦粉で作るより油を吸いにくいので、カラッと揚げることができます。衣のサクサクした歯ごたえを楽しみながら、よくかんで食べましょう。

日・曜	こんだて	こんだて・ざいりょうについて	
29 ・ 月	ごはん(減量) ぎゅうにゅう キャロットライス ミートオムレツ たぬき汁	めしわん めしわん こざら小皿 しるわん	ミートオムレツは、1個ずつです。キャロットライスは、いろどりのよい、にんじんが主役の人気メニューです。みじん切りにしたにんじんと油あげ・ちりめんじゃこを使っています。たぬき汁の「たぬき」とは、たぬきの肉の食感がこんにやくに似ていることからつけられています。どんな歯ごたえなのか、よくかんで見つけてみましょう。
30 ・ 火	ごはん(減量) ぎゅうにゅう こんにやくのピリ辛煮 キャベツのみそ汁	めしわん こざら小皿 しるわん	こんにやくは、こんにやくいもから作られます。おなかの中をそうじしてくれる食物せんいがたくさんふくまれている、健康的な食べ物です。ピリ辛の味のヒミツは「一味とうがらし」という調味料を使っていることです。さとう・酒・しょうゆ・みりんも使っているので、甘辛い味付けになっています。
31 ・ 水	ごはん ぎゅうにゅう ハヤシライス フレンチソテー	おおざら大皿 しるわん こざら小皿	ハヤシライスはカレーライスと同じで、日本で生まれた洋風料理です。明治の文明開化のころ、林さんという人が考えたからこの名前が付いたという説や「ハッシュ」というぎざんだ肉という意味の英語からついたという説が伝わっています。ハッシュドビーフ・ウィズ・ライスが縮まって「ハヤシライス」になったという説もあります

□ …はし □ …スプーン □ …はしとスプーン

※(減量) …いつもより少なめのごはんです。

