



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 【B 献立】

日・曜	こんだて	こんだて・ざいりょうについて
1 ・ 月	ごはん	ごはんの横に福神漬をのせて、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。
	ぎゅうにゅう	
	カレー	
	福神漬	
2 ・ 火	ごはん	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。刻みたくなんは、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DHAやEPA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。
	ぎゅうにゅう	
	鯖の塩焼き	
	だんご汁	
	刻みたくなん	

日・曜	こんだて	こんだて・ざいりょうについて
8 ・ 月	<こどもの日献立>	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。
	ごはん(減量)	
	ぎゅうにゅう	
	たけのこ寿司	
9 ・ 火	赤だし	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。ごはんと一緒にパクパク食べましょう。
	季節のデザート(お茶プリン)	
	ごはん(減量)	
	ぎゅうにゅう	
10 ・ 水	肉じゃが	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。
	小松菜とじゃこの炒め物	
	ごはん	
	ぎゅうにゅう	
11 ・ 木	鶏肉の唐揚げ	※今月使用するキャベツは亀岡産のものです。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。
	レモンソースかけ	
	うすくず汁	
	コッパン	
12 ・ 金	セルフホットドッグ	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。とり肉と合わせてハンバーグにしているため、あっさりとした味わいになります。
	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	
	ごはん	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。とり肉と合わせてハンバーグにしているため、あっさりとした味わいになります。
	ぎゅうにゅう	
	豆腐ハンバーグの	
	野菜あんかけ	
	沢煮椀	

…はし
 …スプーン
 …はしとスプーン

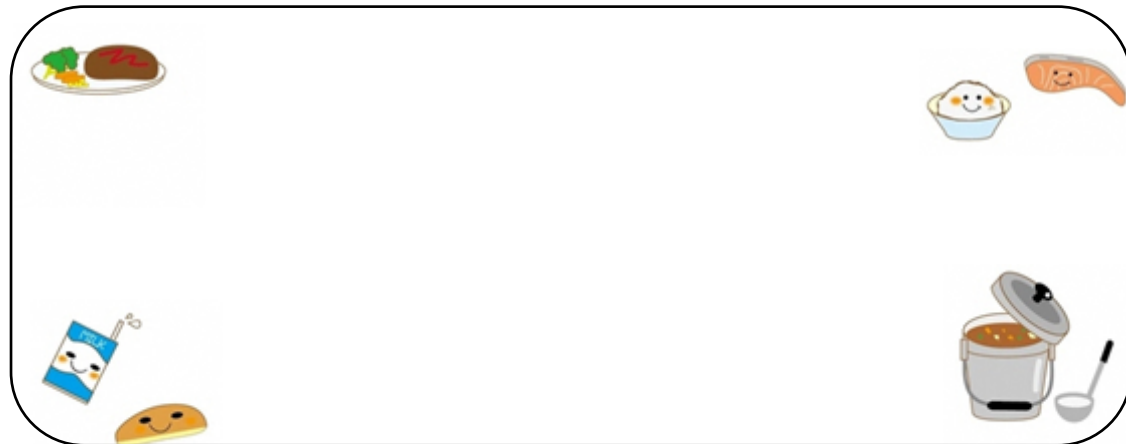
※(減量) …いつもより少なめのごはんです。

(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！
(配せん員さんにお問い合わせすると、給食センターに送れるよ。)

小学校
学園
年 組



(きりとり)



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 【B 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 ぎゅうにゅう 茎わかめのきんぴら 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くきわかめが入っています。く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。
23 ・ 火	ごはん ぎゅうにゅう 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、ご飯ももりもりと食べられますね。
24 ・ 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」というき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
25 ・ 木	こがた 小型コッパン ぎゅうにゅう ごもくうどん さわやかソテー	おおざら 大皿 しるわん こざら 小皿 「五目うどん」の「五目」には、「たくさん」という意味があり、いろいろな食材を使っている料理に使われる言葉です。五目うどんには、とり肉、焼きかまぼこ、油あげ、はくさい、にんじん、青ねぎを使っています。
26 ・ 金	ごはん ぎゅうにゅう とり肉のすき焼き風煮 ごま酢煮炒め	めしわん しるわん こざら 小皿 すき焼き風煮の甘い味は、ごはんには合いますね。すき焼きの語源にはいろいろな説があります。一番よく言われているのは、江戸時代に農家の人が仕事におなかが減ると、「すき」という畑で使う道具を鉄板の代わりにして豆腐などを焼いて食べたことが始まりとする説です。

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 こんにゃくのピリ辛煮 キャベツのみそ汁	めしわん こざら 小皿 しるわん こんにゃくは、こんにゃくもから作られます。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、甘い味付けになっています。
30 ・ 火	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・ちりめんじゃこをごはんに混ぜて食べます。たぬき汁の「たぬき」とは、たぬきの肉の食感がこんにゃ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。
31 ・ 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、豚肉やにんにく、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。

□ …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。

