



きゅうしょくカレンダー 6月

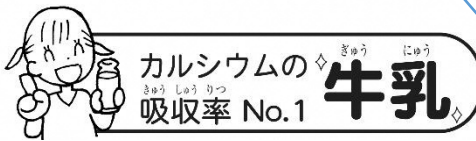
亀岡市立学校給食センター 令和5年度 【A 献立】

日・曜	こんだて		こんだて・ざいりょうについて
1 ・ 木	こがた 小型コッペパン ぎゅうにゅう 五目うどん さわやかソテー	おおざら 大皿 しるわん こざら 小皿	※今月使用するキャベツは亀岡産のものです。 「五目うどん」の「五目」には、「たくさんの」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。
2 ・ 金	ごはん ぎゅうにゅう 鶏肉のすき焼き風煮 ごま酢炒め	めしわん しるわん こざら 小皿	※今月使用するたまねぎは亀岡産のものです。 鶏肉のすき焼き風煮の甘辛い味は、ごはんに合いますね。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。

□ …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。

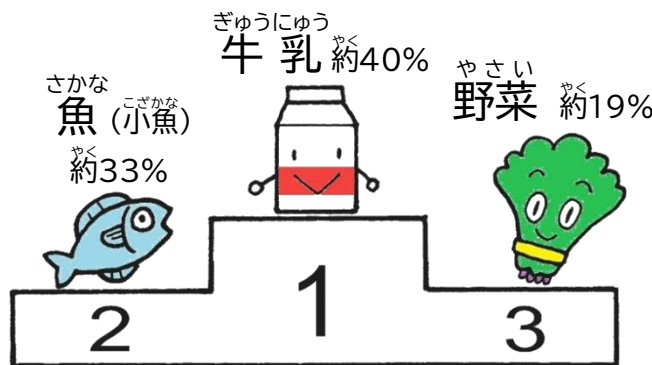
6月1日は牛乳の日



牛乳や乳業の仕事について、もっと知ってほしい、牛乳を飲んでほしい、という願いから「牛乳の白」として定められました。

牛乳は、ほかの食べ物にくらべると、体に取り入れられる(吸収される)カルシウムの量が多い食べ物です。

これは、牛乳に含まれている乳糖やカゼインという成分にカルシウムを取り入れやすくする働きがあるからです。



日・曜	こんだて		こんだて・ざいりょうについて
5 ・ 月	ごはん ぎゅうにゅう いわしのピリットジャン 豚汁 味付けのり	めしわん こざら 小皿 しるわん	いわしのピリットジャンは、1尾ずつです。骨までしっかり揚がっているので、骨ごとよくかんで食べましょう。「ピリットジャン」の「ジャン」は、トウバンジャンのことです。みじん切りにした生姜とにんにくも使っているの、香りからも食欲がそられる味付けになっています。
6 ・ 火	ごはん(減量) ぎゅうにゅう とりごぼうごはん ほうれん草オムレツ トロトロたまねぎのみそ汁	めしわん こざら 小皿 しるわん	ほうれん草オムレツは、1個ずつです。今日は、うま味がたっぷりのごぼうを使った混ぜごはんです。ごぼうは根の部分を食べる「根菜」です。食物せんいがたくさんふくまれているのが特長です。きんぴらや煮物など色々な料理に使いますが、実は食用にしているのは日本だけとされています。
7 ・ 水	ごはん ぎゅうにゅう カレー フレンチソテー	おおざら 大皿 しるわん こざら 小皿	フレンチソテーは、油を使ってハムや野菜を炒め、砂糖や酢など調味料で味を付けた炒め物です。給食センターでは、衛生管理の関係で、夏場は和え物を作ることができないので、フレンチサラダではなく、炒めたフレンチソテーが給食に出ます。
8 ・ 木	ミルクコッペパン ぎゅうにゅう 亀岡牛コロッケ ポトフ	おおざら 大皿 こざら 小皿 しるわん	亀岡牛コロッケは、1個ずつです。現在、亀岡市内の6戸の農家により約1,200頭の牛が飼育されています。各農家において丁寧に飼育管理されており、そのお肉は主に亀岡市内で食べることができます。今日は給食で、亀岡牛が使われたコロッケが登場します。
9 ・ 金	ごはん(減量) ぎゅうにゅう 変わり肉じゃが キャベツとじゃこの炒め物	めしわん しるわん こざら 小皿	今日の献立の変わり肉じゃがには、いつもの肉じゃがには入っていない食材を使っています。そのひとつがきりぼだいこんです。きりぼだいこんを入れることで、かみごたえのある肉じゃがになっています。また、風味のよいしょうがや、まろやかでコクのある黒砂糖も入れました。

きゅうしょくカレンダー

6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
12 ・ 月	ごはん(減量) ぎゅうにゅう かみかみビビンバの具 わかめスープ	めしわん こざら しるわん ごはんにビビンバの具をのせて、混ぜながら食べましょう。味付けには赤みそや「コチュジャン」という韓国のみそを使っています。コチュジャンは辛いだけではなく、甘みもあるのが特徴です。韓国では、普段の食事に欠かせない調味料です。
13 ・ 火	ごはん ぎゅうにゅう 豚肉のしょうが炒め 沢煮椀	めしわん こざら しるわん 沢煮椀の「沢」は、昔の言葉で「たくさん」という意味があります。数種類の食材を使い、薄味に仕上げた汁物です。鶏肉と千切り野菜を具にして作ります。給食でも、たくさんの食材を使い、具たくさんに作りました。野菜のうまみや栄養が汁に溶けだし、やさしい味になっています。
14 ・ 水	ごはん ぎゅうにゅう 肉団子の甘酢煮 とうふ 豆腐とチンゲン菜のスープ	めしわん こざら しるわん ※今日使用するたまねぎは京都府立農芸高等学校で作られたものです。「肉団子の甘酢煮」は、一度肉団子を油で揚げた後、野菜たっぷりの甘酢あんと合わせています。甘酢あんには、カラフルな色合いの野菜を多く使っているので、見た目も楽しんで食べましょう。
15 ・ 木	コッパパン ぎゅうにゅう 鶏肉のトマトサルサ煮 オニオンスープ	おおざら こざら しるわん ※今日使用するたまねぎは京都府立農芸高等学校で作られたものです。鶏肉のトマトサルサ煮の「サルサ」とは、スペイン語で「ソース」のことです。トマトケチャップやウスターソースなどの調味料とチリパウダー、タイムなどの香辛料を使って作ったソースで鶏肉や野菜を煮込んだスペイン風の煮物です。パンにソースをつけて食べましょう。
16 ・ 金	ごはん(減量) ぎゅうにゅう 厚揚げ丼 もやしの香味炒め	めしわん しるわん こざら ごはんに厚揚げ丼の具をのせて、丼にして食べましょう。厚揚げは、水気を切った豆腐を厚く切り、高温の油で揚げたものです。中が豆腐の状態のままになっているところが、油揚げとのちがいです。四角形や三角形のものが、おでんや煮物などに使われます。

□ …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。

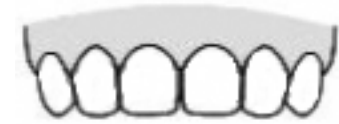
は 歯をじょうぶにするのはどっち?

1. 歯をみがくときは? -----

① 1本ずつみがく



② 力いっぱいゴシゴシみがく



2. 食べるときは? -----

① よくかんで食べる

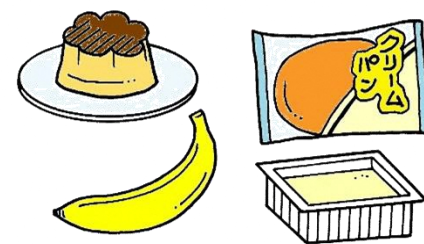


② あまりかまずに飲み込む

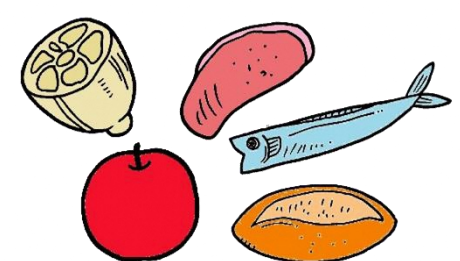


3. 食べるものでは? -----

① やわらかいものを食べる



② 固いものを食べる



① 1本ずつみがく ② 力いっぱいゴシゴシみがく ① よくかんで食べる ② あまりかまずに飲み込む

きゅうしょくカレンダー

6月

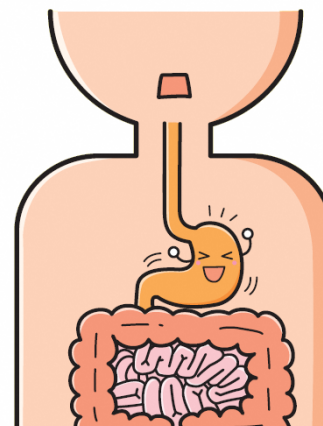
亀岡市立学校給食センター 令和5年度 【A 献立】

日・曜	こんだて		こんだて・ざいりょうについて
19 ・ 月	ごはん ぎゅうにゅう マーボー豆腐 もやしの炒めナムル	めしわん しるわん 小皿	今日は、マーボー豆腐に使った豆腐の話です。豆腐は、大豆から作りますが、大豆より大きい金時豆などがあるのに、なぜ「大きな豆」と書いて「大豆」なのでしょう。それは、人間が工夫して栽培するうちにどんどん粒が大きい豆になったからという説があります。
20 ・ 火	ごはん(減量) ぎゅうにゅう あじの香味焼き ひじき豆 キャベツのみそ汁	めしわん おおざら 大皿 小皿 しるわん	アジは、1切れずつです。骨に気をつけてよくかんで食べましょう。アジの仲間には、マアジ、メアジ、シマアジなどがいて、全部で100種類以上にもなります。1年中出回っていますが、実は5~7月頃が一番おいしい時期です。名前の由来も「味がよいのでアジ」といわれるほどおいしくて、クセがなく、食べやすい魚です。
21 ・ 水	ごはん ぎゅうにゅう ハンバーグの和風ソースかけ 豆腐のすまし汁	めしわん こざら 小皿 しるわん	ハンバーグは、1個ずつです。ハンバーグは、ドイツの近郊「ハンブルグ」からアメリカへ伝わったため、「ハンバーグ」になったといわれています。しかし、ハンバーグの原形となった料理はモンゴルの「タルタルステーキ」で、生肉を食べられない地域では焼いて食べるようになり、これが世界中に広まり今にいたっています。
22 ・ 木	こがた 小型コッペパン ぎゅうにゅう ペンのポロネーズソース ハムと野菜のソテー	おおざら 大皿 しるわん こざら 小皿	「ペンネ」はパスタの名前です。ペン先のようにとがった形をしているので、ペンネと呼ばれています。パスタは形や作り方によって名前が異なり、現在では500種類以上のパスタがあるといわれています。今日は、ひき肉を使ったトマト味のポロネーズソースで仕上げています。
23 ・ 金	ごはん(減量) ぎゅうにゅう クファージュシー 荳わかめと豆腐のスープ ゼリー(シークワーサーゼリー)	めしわん こざら 小皿 しるわん	沖縄料理が登場します。シークワーサーゼリーは1個ずつです。「クファージュシー」は、祝い料理や行事料理として食べられてきた炊き込みごはんです。豚肉を使っているので、ごはんに混ぜるとつやよく仕上がります。あっさりとしたスープと一緒に味わいましょう。

□ …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。

よくかんで食べると体によいことがたくさんあります。



しょうか きゅうしゅう たす
消化・吸収を助ける



ひまんをふせ
ひまんを防ぐ



むしば ふせ
虫歯を防ぐ



のう かつぱつ
脳を活発にさせる

きゅうしょくカレンダー

6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
26 月	ごはん(減量) ぎゅうにゅう 鶏肉のからあげ レモンソースかけ キャバツと油揚げの煮びたし ふとわかめのみそ汁	めしわん おおざら 大皿 こざら 小皿 しるわん
27 火	ごはん ぎゅうにゅう 八宝菜 お蒸しぎょうざ	めしわん しるわん こざら 小皿
28 水	ごはん ぎゅうにゅう 筑前煮 なめこ汁 しそひじき	めしわん こざら 小皿 しるわん めしわん
29 木	黒糖コッパン ぎゅうにゅう ハムステーキの カクテルソースかけ かぼちゃのシチュー	おおざら 大皿 こざら 小皿 しるわん
30 金	ごはん(減量) ぎゅうにゅう チンジャオロース コーンの中華スープ	めしわん こざら 小皿 しるわん

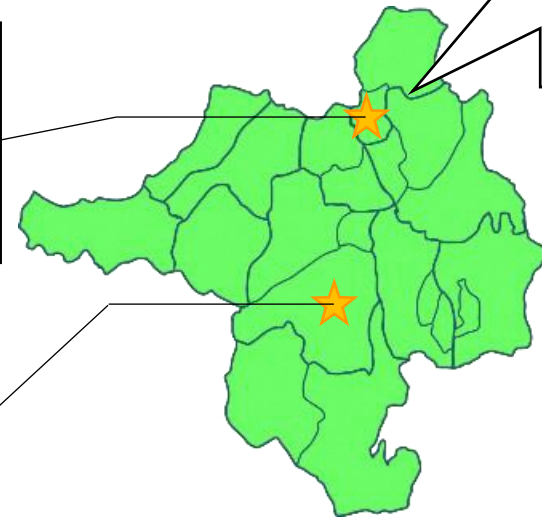
□ …はし □ …スプーン □ …はしとスプーン

※(減量) …いつもより少なめのごはんです。

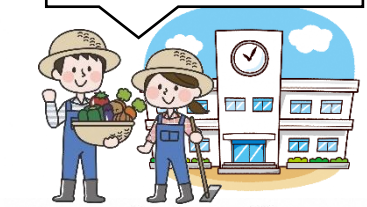
6月の給食で登場する 亀岡産の野菜を知ろう!

はる
春キャベツ
うまじちよう
馬路町で作られたもの
を使っています。

しん
新たまねぎ
そがべちよう
曽我部町で作られたもの
を使っています。



6/14(水)、6/15
(木)には、京都府立
農芸高等学校で作ら
れたたまねぎも使って
います。



6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

