



# きゅうしょくカレンダー 6月

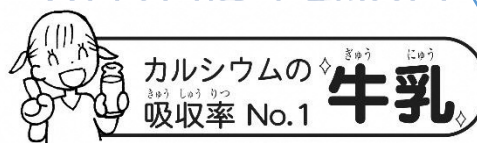
亀岡市立学校給食センター 令和5年度 【B 献立】

日・曜	こんだて		こんだて・ざいりょうについて
1・木	味付けコッペパン 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	大皿 しるわん 小皿	※今月使用するたまねぎ・キャベツは亀岡産のものです。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、体をつくるもとになる食べ物です。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。
2・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 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。

□ …はし □ …スプーン □ …はしとスプーン

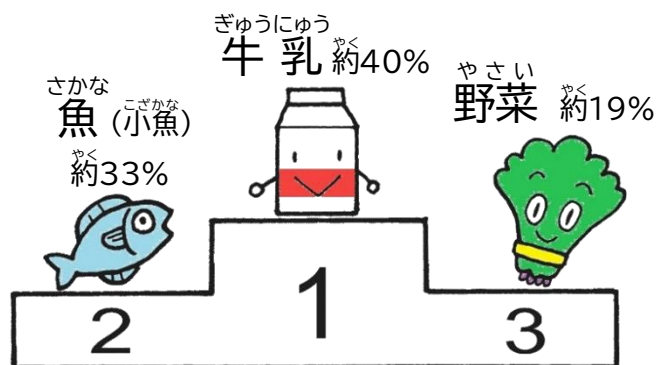
※ (減量) …いつもより少なめのごはんです。

## 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(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 小皿 しるわん	ごはんには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、普通の食事に欠かせない調味料です。
6・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 小皿 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。鶏肉と干切り野菜を具にして作ります。給食でも、たくさん食材を使い、具たくさんに作りしました。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。
7・水	ごはん ぎゅうにゅう 肉団子の甘酢煮 豆腐とチンゲン菜のスープ	めしわん 小皿 しるわん	「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を合わせています。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。
8・木	コッペパン ぎゅうにゅう 鶏肉のトマトサルサ煮 オニオンスープ	大皿 小皿 しるわん	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。パンを使ってソースも一緒に食べましょう。
9・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 小皿	ごはんには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あり、おでんや煮物などに使われます。

# きゅうしょくカレンダー

日・曜	こんだて		こんだて・ざいりょうについて
12 ・ 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そられる味付けになっています。
13 ・ 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、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。
14 ・ 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	※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。 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。
15 ・ 木	ミルクコッペパン ぎゅうにゅう 亀岡牛コロツケ ポトフ	おおざら 大皿 こざら 小皿 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。 亀岡牛コロツケは、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ツケが登場します。
16 ・ 金	ごはん(減量) ぎゅうにゅう 変わり肉じゃが キャバ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切干大根です。切干大根を入れることで、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。

# 6月

亀岡市立学校給食センター 令和5年度 【B 献立】

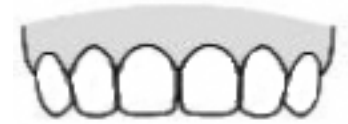
□ …はし □ …スプーン □ …はしとスプーン

※ (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



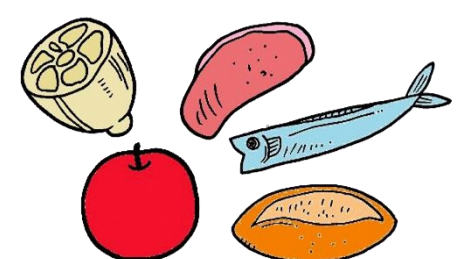
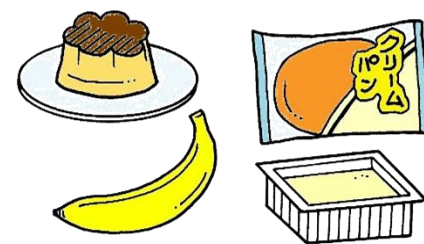
### 2. 食べるときは?

- 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

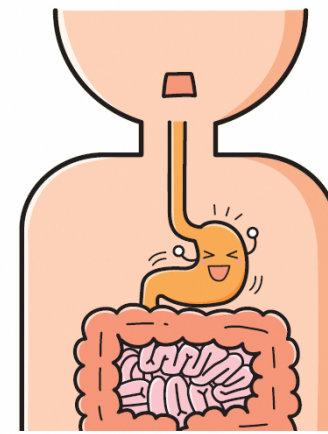
亀岡市立学校給食センター 令和5年度 【B 献立】

日・曜	こんだて	こんだて・ざいりょうについて
19 ・ 月	ごはん(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
20 ・ 火	ごはん ぎゅうにゅう 八宝菜 蒸しぎょうざ	めしわん しるわん こざら 小皿
21 ・ 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
22 ・ 木	黒糖コッパパン 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
23 ・ 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。

よくかんで食べると体によいことが  
たくさんあります。



消化・吸収を助ける



ひまんを防ぐ



むしば 虫歯を防ぐ



のう 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 【B 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 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
27 ・ 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
28 ・ 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
29 ・ 木	こがた 小型コッペパン ぎゅうにゅう ペンネのボロネーズソース ハムと野菜のソテー	おおざら 大皿  しるわん こざら 小皿
30 ・ 金	ごはん(減量) ぎゅうにゅう クファジュシー 茎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

□ …はし □ …スプーン □ …はしとスプーン

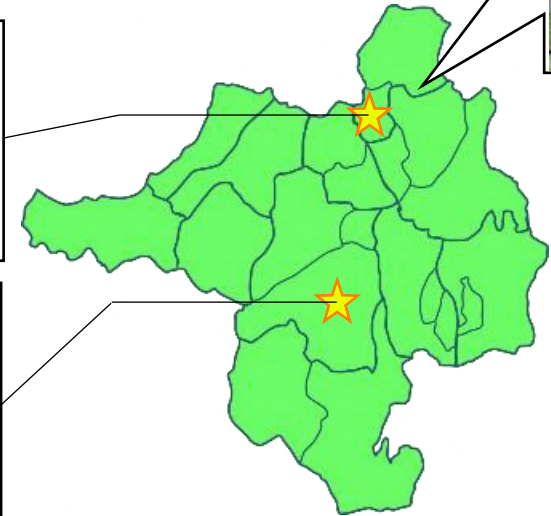
※ (減量) …いつもより少なめのごはんです。

## 6月の給食で登場する かめおかさん やさい し 亀岡産の野菜を知ろう!



はる  
**春キャベツ**  
うまじちょう  
**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

