



きゅうしよくカレンダー 9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・金	ごはん(減量) ぎゅうにゅう スタミナ丼 蒸しぎょうざ	めしわん しるわん こざら 小皿

日・曜	こんだて	こんだて・ざいりょうについて
4・月	キャロットライス(減量) めしわん ぎゅうにゅう とびうおのマリネ こざら 小皿 しるわん かぼちゃのみそ汁	とびうおのマリネは、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。飛魚は京都府の夏を代表する魚で、胸ヒレを翼のように広げて海面を飛ぶことから、英語でも「フライング・フィッシュ」とも呼ばれています。給食では、淡泊な味のとびうおに衣をつけて、たまねぎ・パプリカを使いマリネにしています。
5・火	ごはん ぎゅうにゅう 肉じゃが キャベツのごま酢いため	めしわん しるわん こざら 小皿
6・水	ごはん ぎゅうにゅう とうふハンバーグの野菜あんかけ 沢煮椀	めしわん こざら 小皿 しるわん
7・木	<かめまるのひ> コッパパン ぎゅうにゅう 賀茂なすのラタトゥイユ ポトフ	おおざら 大皿 こざら 小皿 しるわん
8・金	ごはん ぎゅうにゅう 夏野菜カレー さわやかソテー	おおざら 大皿 しるわん こざら 小皿

□ …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。

かめまるのひが登場します



「かめまるのひ」って、なんだろう？

地産地消の考えから、亀岡でつくられた京ブランドの食べ物を使う日のことだよ。9月には賀茂なすと万願寺とうがらしが登場するよ。どんな味や食感がするのか、みつけながら食べてみよう！



きゅうしょくカレンダー 9月



亀岡市立学校給食センター 令和5年度 【A 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。

日・曜	こんだて	こんだて・ざいりょうについて
11 ・ 月	ごはん (減量) ぎゅうにゅう チンジャオロース とうふとチンゲン菜のスープ	めしわん 小皿 しるわん ※今月のピーマンは千歳町産を使っています。 チンジャオロースは中国料理の1つで、「チンジャオ」はピーマンなどの緑色の果実、「ロー」は豚肉、「スー」は細切り、という意味の言葉です。給食では、細切りにしたピーマン・たまねぎ・たけのこ・しいたけを使っています。甘い味つけが、食欲をそそりますね。
12 ・ 火	〈かめまるの白〉 ごはん (減量) ぎゅうにゅう 鮭の塩焼き 万願寺とじゃこのたいたん ふのすまし汁	めしわん 大皿 小皿 しるわん 鮭は、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。万願寺とうがらしは、京都府の伝統野菜に指定されています。長さ13cmにもなる大型のとうがらしです。果肉は柔らかく甘みがあり、食べやすくおいしい野菜です。今日の万願寺とうがらしは、亀岡市でつくられたものを使っています。
13 ・ 水	わかめごはん ぎゅうにゅう 筑前煮 さっぱり豚汁	めしわん 小皿 しるわん 豚汁は暑い日にも食べやすいように、たまねぎ、キャベツ、もやし、カットわかめを使い、さっぱりした味付けにしています。また、豚肉には暑さから来る疲れを防ぐビタミンBが多くふくまれています。暑さに負けないように、しっかり食べて残暑を乗り切りましょう。
14 ・ 木	小型コッペパン ぎゅうにゅう スパゲティジェノベーゼ 蒸しとうもろこし 乳酸菌飲料	大皿 しるわん 小皿 蒸しとうもろこしは、1個ずつです。下の歯もしっかり使って食べましょう。とうもろこしは、夏が旬で、世界では1年間に約11億トンも作られているそうです。私たちがお米をよく食べるように、とうもろこしを主食にして毎日食べている国もあります。今日は、食べ終わった後のゴミの分別にも気をつけましょう。
15 ・ 金	チキンライス ぎゅうにゅう ABC スープ	大皿 しるわん チキンライスには夏が旬のピーマン・赤パプリカ・コーンが入っています。トマトケチャップなどの調味料を使っているの、見た目も楽しく食べられますよ。スープはみんなに人気のABC スープです。自分の名前が文字が入っているか探して食べるのも楽しいですね。

せかい あじ たいけん 世界の味を体験しよう!

9月の給食では、フランス、中国、イタリアの味が給食で登場します。あみだくじをたどって、世界の味に詳しくなろう。



イタリア

中国

フランス



ラタトゥイユは、フランス南部のプロヴァンス地方の郷土料理です。鶏肉や夏野菜をにんにくとオリーブオイルで炒め、トマトを加えて、白ワインとブイヨンで煮込みます。



ジェノベーゼは、鮮やか緑色が特徴のイタリア・リグリア地方発祥のソースです。香り豊かなバジル・にんにく・オリーブオイルなどを使い作られています。パスタや肉料理に用いられています。



チンジャオロースは中国の定番の炒め料理です。チンジャオは「青いピーマン」、ロースは「肉の細切り」という意味です。

きゅうしょくカレンダー

9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 ・ 火	ごはん ぎゅうにゅう 肉団子の甘酢煮 わかめスープ	めしわん こざら しるわん	肉団子の甘酢煮は、油であげた肉団子に色とりどりの野菜と一緒に煮た甘ずっぱいあんをからめています。暑い日は食欲が落ちてきます。甘みのあるものや、酢を使いさっぱりしたもの、水分の多い夏野菜は、暑い日でも食べやすいですよ。
20 ・ 水	ごはん(減量) ぎゅうにゅう 根菜丼 もやしとキャバツの甘辛いため	めしわん しるわん こざら 小皿	今日の丼は、ごぼう・にんじん・れんこんのように土の中で育つ野菜がたくさん入っています。根菜には、食物繊維と腸の中のいらぬものを体から出してくれる栄養がたくさんあります。
21 ・ 木	バターうずまきパン ぎゅうにゅう 大豆たっぷりカレースープ フレンチソテー	おおざら 大皿 しるわん こざら 小皿	今日のパンはいつもと形が違い、うずまきの形になっています。バターが風味がきいて、甘さとふんわりした食感が味わえますよ。大豆がたっぷり入った、カレースープにもぴったりです。一口サイズにちぎって、おかずと一緒に味わって食べましょう。
22 ・ 金	ごはん(減量) ぎゅうにゅう あじのみりん焼き 小松菜と油あげの ごま煮びたし たまねぎとじゃがいもの 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、よくかんで食べましょう。あじという名前は、味がよいということから名付けられたそうです。今日はみりん干しにしたあじを焼いています。みりんのあまみや干されることで増すうまみが味わえますよ。よくかんで、味を見つけて食べましょう。

□ …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。

なつ さかな 夏に美味しい魚

あじ [鱈]



● 青背の魚の仲間です

背側が灰青色、腹側は銀白色をしています。

● あじにあるうろこ

あじの仲間には「ぜいご」とよばれる固いうろこの列があります。

● どんな料理にも合う

生や焼き、フライや煮付けなど、どの調理方法にも使うことができます。

とびうお [飛魚]

● 飛行距離は、100m～200m

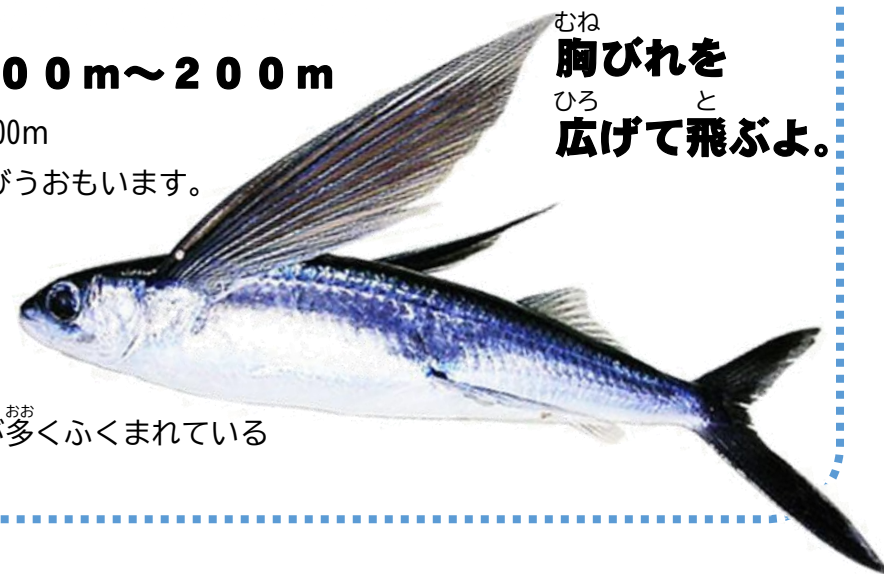
飛行距離は、普通100～200m
最高では、400m飛んだとびうおもいます。

● 翼のように、 胸びれを 広げて飛ぶよ。

● 高タンパクで

栄養ほうふ!

体を作るタンパク質が多くふくまれている
赤の食べ物です。



きゅうしょくカレンダー

9月



亀岡市立学校給食センター 令和5年度 【A献立】

□ …はし □ …スプーン ■ …はしとスプーン

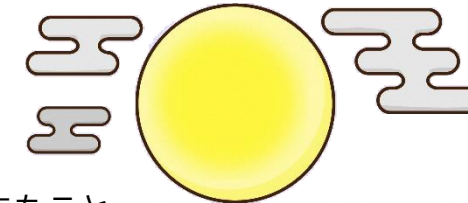
※ (減量) …いつもより少なめのごはんです。

日・曜	こんだて	こんだて・ざいりょうについて
25 ・ 月	ひじきごはん (減量) ぎゅうにゅう お月見汁	めしわん しるわん
26 ・ 火	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 ・ 水	ごはん ぎゅうにゅう こんにゃくのピリ辛煮 キャバツと油あげのみそ汁 しそひじき	めしわん 小皿 しるわん めしわん
28 ・ 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 カラフルスープ	おおざら 大皿 小皿 しるわん
29 ・ 金	〈お月見献立〉 ごはん ぎゅうにゅう さばのみそ煮 さといも汁 お月見ゼリー	めしわん 小皿 しるわん

季節の行事
つきみ じゅうごや
月見 (十五夜)

つきみ じゅうごや ひ
月見 (十五夜) の日は、
1年で1番月がきれいに
見える日のことです。

つきみ ひ かざ だんご
月見の日には、すすきを飾ったり、団子や
いもを供えたりする習慣が
あります。



ことし つきみ
今年の月見は、
9月29日 (金) です。

あき
秋にとれたいもなどの
収穫に感謝し、お供えてきたこと
から、「いも名月」とも呼ばれて
います。



こんげつ きゅうしょく
今月の給食は、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。
(配膳員さんにお願いと、給食センターに送れるよ。)

小学校
学園
年 組