



# 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 【B 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 ぎゅうにゅう 夏野菜カレー さわやかソテー	<p>※今月の玉ねぎは曾我部町産、なすは千歳町産を使っています。今日から2学期の給食がスタートします。まだまだ暑さは続きますが、給食を食べて元気に過ごしていきましょう。カレーは、熱帯地方の人々が肉のくさみを消すことと、食欲増進のために考えた料理が始まります。日本には、明治時代にイギリスから伝わり、簡単でおいしくできるようにカレールウが開発されました。今日のカレーには、夏野菜がたくさん入っています。</p>

日・曜	こんだて	こんだて・ざいりょうについて
4・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	<p>※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。</p>
5・火	<p>〈かめまるの日〉 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</p>	<p>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。</p>
6・水	わかめごはん ぎゅうにゅう 筑前煮 さっぱり豚汁	<p>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。</p>
7・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	<p>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。</p>
8・金	ごはん(減量) ぎゅうにゅう スタミナ丼 蒸しぎょうざ	<p>蒸しぎょうざは2つずつです。ごはんにスタミナ丼の具をのせて、どんぶりにして食べましょう。スタミナ丼は、スタミナが増すように、豚肉・にんにくなどの食べ物を使っています。</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。

## 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？

ちさんちしょう かんが かめおか  
**地産地消の考えから、亀岡でつくられた**  
 きょう た もの つか ひ  
**京ブランドの食べ物を使う日のことだよ。**  
 がつ か も まんがんじ  
**9月には賀茂なすと万願寺とうがらしが**  
 とうじょう あじ しょっかん  
**登場するよ。どんな味や食感がするのか、**  
 み た  
**見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 【B 献立】

□ …はし □ …スプーン ■ …はしとスプーン

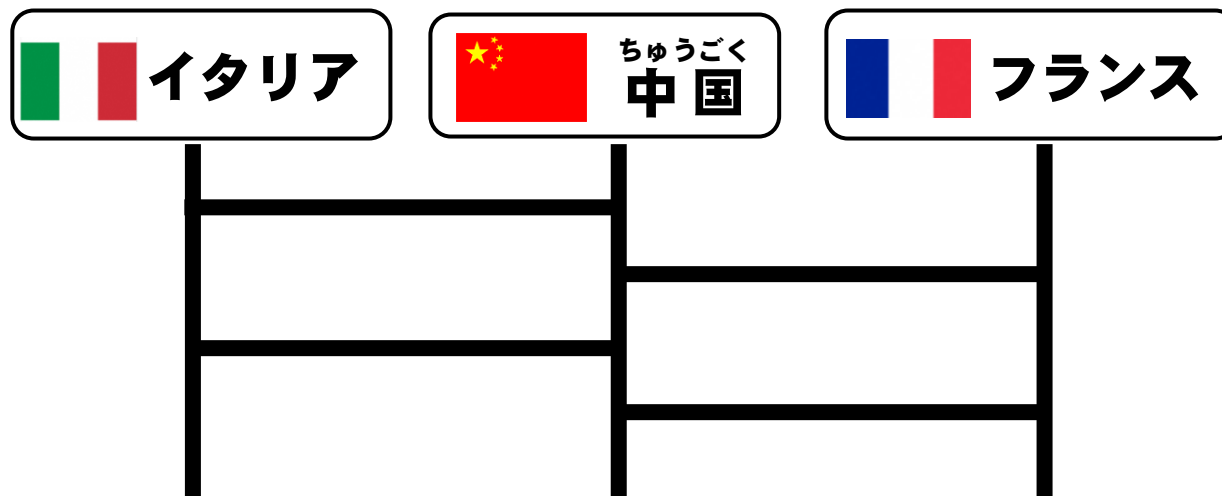
※ (減量) …いつもより少なめのごはんです。

## 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、フランスと中国、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。



日・曜	こんだて	こんだて・ざいりょうについて
11 ・ 月	キャロットライス (減量) ぎゅうにゅう とびうおのマリネ かぼちゃのみそ汁	めしわん 小皿 しるわん 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。飛魚は京都府の夏の代表する魚で、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。
12 ・ 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 小皿 肉じゃがは、約100年前に生まれたと言われています。東郷平八郎という人がイギリスで食べたビーフシチューの味が忘れられず、水兵に作らせたところ、ビーフシチューではなく、違う料理ができあがりました。食べてみると栄養満点でもとてもおいしかったので、肉じゃがはその後、水兵達の定番料理になったという話です。
13 ・ 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 小皿 しるわん とうふハンバーグは、1つずつです。野菜あんは、たまねぎ・にんじん・えだ豆・エリンギを使って作っています。沢煮椀には、かつお節と昆布からとっただしを使い、うまみがたくさんでる干しいたけととり肉も入っています。いろいろだしを楽しむので、楽しんで食べましょう。
14 ・ 木	〈かめまるの白〉 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 小皿 しるわん 賀茂なすは京野菜の一つで、京都の上賀茂や西賀茂で主に作られていたので、「賀茂なす」と名づけられました。今では約60%が亀岡市で作られています。賀茂なすは、大きさが柔らかさから〈なすの女王〉と呼ばれています。天候や水加減、害虫などで、出来が大きく左右されるほどデリケートな野菜なので、農家さんが手間をかけて育ててくださっています。
15 ・ 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 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。みりんのあまさを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。



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 【B 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 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	もやしは、大豆や緑豆などを水につけ、暗い所で発芽させたものです。見た目がひよろひよろとしているので、弱々しいイメージがありませんか？実は、植物の芽生えであるもやしは、生命力を蓄えたとても力強い野菜です。豆がもやしになると、豆の時にはなかったビタミンやミネラルなどを多くふくむようになります。
20 ・ 水	ごはん ぎゅうにゅう こんにゃくのピリ辛煮 キャベ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	ひじきは、昆布やわかめと同じ海藻の仲間です。おなかのそうじをする働きが食物せんいか多くふくまれています。生のひじきは、実は黒色ではなく、緑がかった茶色っぽい姿をしています。加熱して乾燥させることで私たちがよく知っている黒色のひじきになります。
21 ・ 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	ハムステーキは、1切れずつです。ハムやソーセージは、ヨーロッパ生まれの保存食です。肉食が中心だったヨーロッパでは豚は古くから飼われていました。冬は人間の食料となる畑の作物も、豚のえさになる穀物や草の実も少なくなるため、寒くなる前に、豚をハムやソーセージなどに加工して冬の間の大切な食料にしていました。
22 ・ 金	チキンライス ぎゅうにゅう ABC スープ	おおざら 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。

□ …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、胸びれをひろげて飛ぶよ。**

● **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

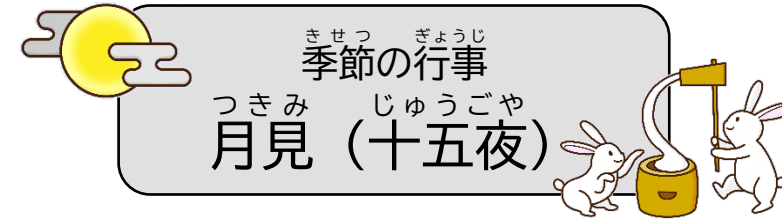


亀岡市立学校給食センター 令和5年度 【B献立】

□ …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。

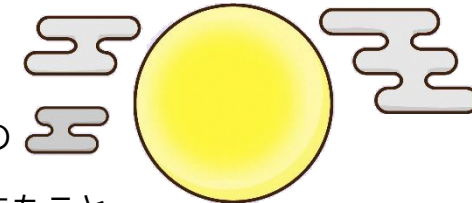
日・曜	こんだて	こんだて・ざいりょうについて
25 ・ 月	ごはん ぎゅうにゅう さばのみそ煮 さといも汁	めしわん 小皿 しるわん さばのみそ煮は1切れずつです。さばはよくかんで、骨までしっかり食べましょう。サバは秋に旬を迎える魚です。冬を越すために体に脂を蓄えるので、脂がのっておいしくなります。さといも汁には、満月に見立てたさといも、うす雲に見立てたたまねぎや切り干し大根を使っています。
26 ・ 火	ごはん ぎゅうにゅう 肉団子の甘酢煮 わかめスープ	めしわん 小皿 しるわん 肉団子の甘酢煮は、油であげた肉団子に色とりどりの野菜と一緒に煮た甘ずっぱいあんをからめています。暑い日は食欲が落ちてきます。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。
27 ・ 水	ごはん (減量) ぎゅうにゅう 根菜丼 もやしとキャベツの甘辛いため	めしわん しるわん 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、食物繊維といって、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。
28 ・ 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 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。
29 ・ 金	〈お月見献立〉 ひじきごはん (減量) ぎゅうにゅう お月見汁 お月見ゼリー	めしわん しるわん お月見ゼリーは、1個ずつです。今日は十五夜で、月が一番きれいに見える日です。昔からお月見には、満月に見立てた団子やとれたばかりの里いも、果物やすすきなどをお供えしてきました。これらのお供えには、秋の実に感謝する気持ちが込められています。食べ物の命に感謝しておいしくいただきます。



季節の行事  
つきみ じゅうごや  
月見 (十五夜)  
つきみ ひ 月見の日は、すすきを飾ったり、団子や

つきみ じゅうごや ひ  
月見 (十五夜) の日は、  
ねん ばんつき  
1年で1番月がきれいに  
みえるひのことです。

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、  
がつ 29日 (金) です。

そのときにとれた食べ物の  
収穫に感謝し、お供えしてきたこと  
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