

きゅうしょくカレンダー 11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 ・ 水	ごはん	おおざら 大皿	今日のカレーは、かぼちゃが入ったカレーです。かぼちゃは色の濃い野菜、緑黄色野菜です。かぼちゃやほうれん草、にんじんなどの緑黄色野菜には、ビタミンAのもとになる栄養素がたっぷり含まれています。ビタミンAは、のどや鼻の粘膜を強くして、バイキンが体の中に入ってくるのを防いでくれます。
	ぎゅうにゅう		
	パンプキンカレー	しるわん	
	ふくしんづ 福神漬	おおざら 大皿	
	フルーツポンチ	こざら 小皿	
2 ・ 木	コッペパン	おおざら 大皿	たまねぎソース入りハンバーグは、1個ずつです。ハンバーグとたまねぎソースに曾我部町で作られた『まる曾たまねぎ』を使っています。『まる曾たまねぎ』は甘みがたっぷり、『亀岡の子どもたちにおいしさを知って欲しい』という願いで育てられています。ソースも残さず配り、パンにつけながら味わって食べてください。
	ぎゅうにゅう		
	たまねぎソース入りハンバーグ	こざら 小皿	
	ベーコンとはくさいのスープ	しるわん	

日・曜	こんだて		こんだて・ざいりょうについて
6 ・ 月	ごはん (減量)	めしわん	じゃがいものふるさと、南アメリカのアンデス山地です。古代インカ帝国からヨーロッパに伝えられましたが、最初は観賞用に栽培されていました。その後、食用に栽培されるようになり、食料不足に苦しんでいたヨーロッパの人々の食生活を支えました。
	ぎゅうにゅう		
	じゃがいものそぼろ煮	しるわん	
	もやし香味いため	こざら 小皿	
7 ・ 火	<いい歯の白献立>		きびなごのかりかりフライは、2尾ずつです。骨ごとよくかんで食べましょう。いい歯を保つには、食べ物をよくかんで食べるということがとても大切です。今日の献立には、かみごたえのある食べ物がたくさん入っています。『いい歯の白』をきっかけに、健康で楽しく食事ができるように歯の健康にも心がけ、『かむこと』を意識してみましょう。
	くりごはん (減量)	めしわん	
	ぎゅうにゅう		
	きびなごのかりかりフライ	こざら 小皿	
	切り干し大根のみそ汁	しるわん	
8 ・ 水	ごはん	めしわん	ナムルは給食の野菜料理のなかで人気があるメニューのひとつです。韓国料理のひとつで、もやしや山菜などをつかった「和え物」のことをいいます。豆腐は、ゆでた大豆をつぶしてこして作る「豆乳」を固めたものです。大豆からできているなんて不思議ですね。
	ぎゅうにゅう		
	マーボー豆腐	しるわん	
	もやしのナムル	こざら 小皿	
9 ・ 木	こくとうコッペパン	おおざら 大皿	さつまいもコロッケは、1個ずつです。コロッケにはじゃがいもが使われることが多いですが、さつまいもには、オリゴ糖という成分が含まれるため、じゃがいもと比べて甘いという特徴があります。この時期が旬のさつまいもで作ったホクホクのコロッケを味わいましょう。
	ぎゅうにゅう		
	さつまいもコロッケ	こざら 小皿	
	肉団子と白菜の豆乳スープ	しるわん	
10 ・ 金	ごはん	めしわん	おでんは昔「田楽」と言われ、豆腐を三角や四角に切ったくしにさし、火にあぶって、みそをつけて食べていました。次第にこんにやくや野菜も同じ方法で食べられるようになり、江戸時代の終わり頃になると焼くのではなく、煮込むようになりました。
	ぎゅうにゅう		
	おでん	しるわん	
	梅風味和え	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。



○ バランスよく食べよう

栄養のバランスのとれた食事をしっかりとることは、じょうぶな体をつくるばかりか、歯や口の健康をたもつために必要です。



○ おやつを食べ方を考えよう

むし歯きんのえさになるさとうの多いチョコレートやあめなどを、だらだらと食べているとむし歯になりやすいので、気をつけましょう。



○ よくかんで食べよう

むし歯をふせぐ働きのあるだえきは、よくかむことで多く出てくるので、かみごたえのあるものを食べることも大切です。





きゅうしょくカレンダー 11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
13 月	キムチチャーハン (減量) ぎゅうにゅう あげぎょうざ わかめスープ	おおざら 大皿 こざら 小皿 しるわん
14 火	ごはん ぎゅうにゅう ちゃんこ鍋 くきわかめのきんぴら	めしわん しるわん こざら 小皿
15 水	ごはん ぎゅうにゅう おやこどん 親子丼 キャベツのごま酢いため	めしわん しるわん こざら 小皿
16 木	こがた 小型コッパン ぎゅうにゅう ごもく 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
17 金	ごはん ぎゅうにゅう もり 森のきのこのハヤシライス ツナのカラフルソテー	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。

ころろ
心をこめて、あいさつをしよう!

いただきます!



「いただきます」は、自然のめぐみや食べ物の命でささえてもらっていることへの感謝の言葉です。

ごちそうさまでした!



「ごちそうさま」は、遠くから食べ物を集めたり、料理を作ったり、食事のために働いたすべての人への感謝の言葉です。

11月23日は勤労感謝の日



11月23日は「勤労感謝の日」です。この日は、もともと「新嘗祭」といって、米や農作物など、その年の収穫を神に感謝する日でした。

わたしたちは、普段何気なく食事をしてしまいがちですが、その裏には、食べ物を育てる人や運搬をする人、料理をする人など、さまざまな人たちの働きがあります。あらためて、毎日おいしい食事が食べられることに感謝しましょう。





きゅうしよくカレンダー 11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
20 月	うめちりごはん ぎゅうにゅう いかの天ぷら 豚汁	めしわん こざら 小皿 しるわん	※今日の大根は亀岡産のものを使っています。 イカの天ぷらは、1個ずつです。梅ちりごはんは、乾燥させた梅、ごま、青菜、しらす干しが入った「梅ちりのもと」を混ぜています。さっぱりした味がおかずによく合いますよ。また、しらすは骨ごと食べられる魚なので、カルシウムもしっかりとることができますよ。
21 火	ごはん ぎゅうにゅう 鶏肉の三色煮 たぬき汁	めしわん こざら 小皿 しるわん	たぬき汁は、昔はたぬきの肉を入れた汁物でした。しかし、肉を食べてはいけない和尚様が、たぬきの肉の代わりにこんにゃくを使って作ったみそ汁の味がたぬき汁によく似ていたことから、精進料理として食べられるようになったそうです。かつお節や昆布、干しいたけなど、うまみたっぷりの味を味わいましょう。
22 水	ごはん ぎゅうにゅう カレー 福神漬 フルーツポンチ	おおざら 大皿 しるわん おおざら 大皿 こざら 小皿	カレーライス、ご飯の横に福神漬をのせて、カレーをかけて食べましょう。給食では、たまねぎやじゃがいも、にんじんが多く登場しますが、その中でもカレーはこの3つの食べ物の使用量が多い料理の一つです。たまねぎは130kg、じゃがいもは109kg、にんじんは38kgもつか、カレーの具材だけで200kgもの量を使っているのですよ。
24 金	<和食の日献立> ちらしずし ぎゅうにゅう すまし汁	めしわん しるわん	今日は11月24日の和食の日になんだ献立です。寿司は、魚を塩と飯で漬けて発酵させた「なれずし」が始まりだそうです。食材の加工や保存技術が発達し、にぎり寿司やちらし寿司、巻き寿司などの様々な寿司が作られるようになりました。すまし汁は、かつお節と昆布からだしをとっています。だしは和食の基本であり、日本の食には欠かせないものです。いつもおいしい汁物ですが、今日は特に味わって食べてみましょう。

□ …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。



和食は、ユネスコ無形文化遺産に登録された日本人の伝統的な食文化です。

「いい(11)日本食(24)」とかけて、11月24日は「和食の日」と決められました。



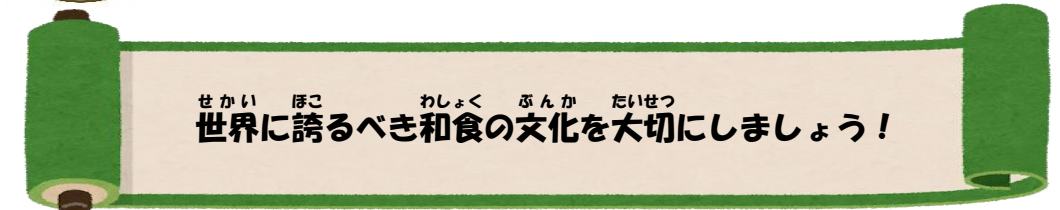
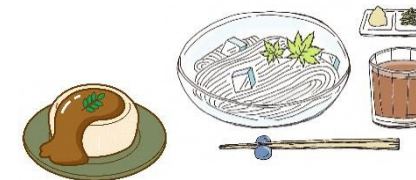
和食ってどんな食事?

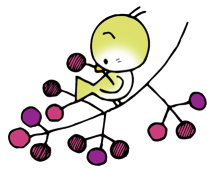
和食は、ごはんを中心とした食事が基本の形です。「ごはん」、「つけ物」、「汁物」、「おかず」の組み合わせで食べられます。

和食の代表的な言葉として「一汁三菜」があります。これは、ごはんとつけ物に加えて、みそ汁やすまし汁などの汁物が一つ、野菜や魚が使われたおかず(菜)が三つつくことを表しています。

和食の4つの特徴

- ① 多様で新鮮な食材とその良さが活かされた料理
- ② 栄養バランスのよい献立
- ③ 季節の花や葉を使った自然の美しさの表現
- ④ 正月などの年中行事との関わり





きゅうしよくカレンダー 11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
27 ・ 月	ウイナーピラフ ぎゅうにゅう カラフルスープ	おおざら 大皿 しるわん	ピラフはトルコの料理で、いためた米をいろいろな具と一緒に炊いて作られています。給食では、給食センターでポークウイナー・たまねぎ・にんじん・グリーンピース・コーンを、調味料と一緒にいためた具を、学校で和えていただきます。味やいろどりも楽しんでいただきますしょう。
28 ・ 火	ごはん ぎゅうにゅう 筑前煮 さつま汁 セレクトデザート	めしわん こざら 小皿 しるわん	今日のデザートは、セレクトデザートです。デザートは1個ずつです。みなさんには抹茶ゼリー、ヨーグルト、スイートポテトの3つの中から、ひとつ選んでもらいました。自分で選んだものを食べられるのは、うれしいですね。楽しみながら食べてくださいね。今日の給食には、秋が旬の根菜を使っています。よくかんで味わいましょう。
29 ・ 水	ごはん ぎゅうにゅう 豚肉のみそいため 沢煮椀	めしわん こざら 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。とり肉と干切り野菜を具にして作ります。干切りの具が沢のような水の流れを表しています。給食でもたくさんの食材を使い、具たくさんに作りしました。
30 ・ 木	バターうずまきパン ぎゅうにゅう 大豆のミートソース煮 ごぼうサラダ	おおざら 大皿 しるわん こざら 小皿	「畑の肉」と言われる大豆は、スポーツで疲れた筋肉の回復を早め、より強くなやかな筋肉を作ります。そんな理由から一流スポーツの選手は、大豆を上手に食事に取り入れています。今日は、トマトケチャップや豚ミンチなどでミートソースを作り、大豆と一緒に煮ています。

□ …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。

食事の栄養バランス

ととのっているかな

副菜 野菜や果物にふくまれるビタミン類は体の調子を整えます。

主菜 肉、魚、たまご、大豆せい品などにふくまれるたんぱく質は、体をつくりまします。

主食 ごはんやパンにふくまれる炭水化物はエネルギーのもとになります。

汁物 体を温める、食事ののどごしをよくするなどの役割があります。

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！
(配ぜん員さんをお願いすると、給食センターに送れるよ。)

小学校
学園
年 組

