



きゅうしょくカレンダー 12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	ちらしずし ・ ぎゅうにゅう すまし汁	めしわん 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。



「有機の白」ってなんだろう？



「有機の白」は、有機農業で作られた野菜やお米が登場する日だよ。
 有機農業は、太陽の光や、雨水、枯れ草やたい肥などの、
 自然の力を借りて農作物を育てる方法で、環境に
 優しい農業なんだよ。



有機農業で作られる食べ物は、人や地球に
 よい食べ物なので、給食でも取り入れています。
 今月はお米、にんじん、キャベツを使います。
 (お米は4日のみ使用)

日・曜	こんだて	こんだて・ざいりょうについて
4 ・ 月	〈有機の白・かめまるの白〉 ごはん ・ ぎゅうにゅう キャベツと豚肉の炒めもの 小かぶのあったかわん	めしわん こざら 小皿 しるわん
5 ・ 火	ごはん(減量) ぎゅうにゅう ぶりの照り焼き 卵の花の炒り煮 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
6 ・ 水	大根ごはん(減量) ぎゅうにゅう ひじき五目卵焼き 豚汁	めしわん こざら 小皿 しるわん
7 ・ 木	コッパパン ぎゅうにゅう セルフホットドッグ 〔ウインナーのカクテルソースかけ キャベツのソテー カラフルシチュー〕	めしわん 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 さばのみそ煮 豚肉ととうふのくず煮	めしわん こざら 小皿 しるわん



きゅうしょくカレンダー 12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
11 ・ 月	<p>〈かめまるの白〉 キャロットライス ぎゅうにゅう 亀岡牛コロッケ キャベツのみそ汁</p>	<p>めしわん 小皿 しるわん</p> <p>亀岡牛コロッケは1つずつです。給食で毎日登場する野菜といえば「にんじん」です。現在では、にんじんはオレンジ色のものが一般的ですが、白色や黄色、紫色のにんじんもあります。オレンジ色のにんじんはカロテンの量が特に多い緑黄色野菜の1つです。</p>
12 ・ 火	<p>ごはん ぎゅうにゅう みそおでん ごぼうひじきサラダ</p>	<p>めしわん しるわん 小皿</p> <p>※今月の大根は亀岡市千歳町産を使っています。みそおでんには、この冬とれた大根とにんじん、秋にとれた里いもを使っています。大根136kg、にんじん38kg、里いも73kg使って作りしました。野菜の甘さが煮汁に出ているので、だしも一緒に味わいましょう。</p>
13 ・ 水	<p>ごはん(減量) ぎゅうにゅう 厚揚げ丼 小松菜とじゃこの炒め物</p>	<p>めしわん しるわん 小皿</p> <p>厚揚げはとうふを水切りし、油であげて作られています。表面は茶色く弾力がありますが、中はとうふの食感が残っているので、「生あげ」ともいわれています。給食では厚あげがだしの味を含みやすいよう、一度茹でてから使っています。食感を楽しんで食べましょう。</p>
14 ・ 木	<p>小型コッペパン ぎゅうにゅう ほうとううどん 和風ドレッシング和え</p>	<p>おおざら 大皿 しるわん 小皿</p> <p>「ほうとう」は山梨県の郷土料理で、「ほうとう」と呼ばれる麺とたくさんの具材を使い、みそ仕立てで仕上げる、冬場に親しまれる料理です。ほうとううどんに入っているかぼちゃは冬の野菜ではなく、本来は夏の野菜です。栄養価が高く、冬まで保存がきくことから、昔の人は寒い冬を健康に過ごせるようにという願いを込めて冬に食べていたようです。</p>
15 ・ 金	<p>ごはん ぎゅうにゅう だいこんカレー 福神漬け フルーツポンチ</p>	<p>おおざら 大皿 しるわん おおざら 大皿 小皿</p> <p>今日は亀岡でとれた大根を使った冬限定のカレーです。大根は葉っぱに近い部分は甘みが強く、先の下部分は辛みが強くなります。その理由は、土から出て空気に触れる上の部分は寒さで凍らないように糖度を上げるため甘く、そして先端のほうの辛さは土の中の虫に食われないようにするためといわれています。</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。

12月から新米が登場しています!

今月からは、今年とれたお米を使っています。

給食では、亀岡市で作られている一等米キヌヒカリと、

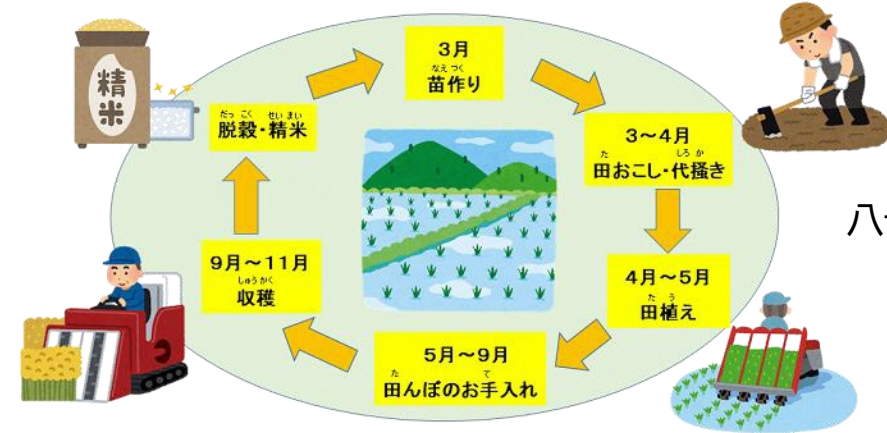
有機のコシヒカリを使っています。

亀岡市は、山々に囲まれた盆地で、昼夜の気温差、

山からの湧き水と保津川からのきれいな水のおかげで

おいしいお米が作られます。

ごはんとして食べられるまでには、たくさんの人の手がかかっています。



八十八=米

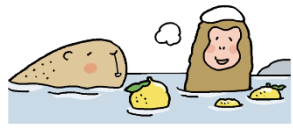
米穀機構「お米ごはんBOOK」より

キヌヒカリ

炊き上がりがシルク(絹)のように美しいことから、名付けられました。柔らかい口当たりと、さっぱりした味で和食に合うお米です。

コシヒカリ

炊き上がりのつやと香りがよく、うまみもあります。甘みともちりとした粘りがあり、あっさりとした和食と相性がよいです。



きゅうしょくカレンダー 12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
18 ・ 月	ごはん ぎゅうにゅう とり肉のケチャップ煮 冬野菜の中華スープ	めしわん こざら 小皿 しるわん	※今日の白菜は亀岡市大井町産を使っています。 今日の冬野菜の中華スープには、冬に旬をむかえる白菜、大根、にんじんが入っています。特に今月の冬野菜はどれも、亀岡市内で作られているので、より新鮮でおいしいですよ。味わって食べましょう。
19 ・ 火	〈おたのしみ献立〉 ごはん ぎゅうにゅう もみの木ハンバーグ 根菜ポトフ お楽しみデザート	めしわん こざら 小皿 しるわん	もみの木ハンバーグとお楽しみデザートは、1個ずつです。12月の行事であるクリスマスにちなんで、もみの木の形をしたハンバーグとお楽しみデザートが登場します。根菜とは、人参・大根・れんこんなど土の中に育つ野菜のことです。根菜類の多くは、東洋医学では「体を温める食べ物」といわれています。よくかんで、体を温めてくださいね。
20 ・ 水	ごはん ぎゅうにゅう マーボーだいこん もやしのナムル	めしわん しるわん こざら 小皿	今日は大根をたっぷり使った「マーボー大根」が登場です。土や日光から水分や栄養をたっぷり吸収した大根は、みずみずしく、風邪を予防する働きビタミンC、おなかの調子をよくするアミラーゼなどがたくさん含まれています。ピリッと辛い中華風の味を楽しみましょう。
21 ・ 木	〈冬至献立〉 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 ゆずおかか和え	おおざら 大皿 しるわん こざら 小皿	「冬至」は1年で昼が最も短い日です。この日からだんだんと日が長くなっていくので、太陽がよみがえる白ともいわれています。冬至にはゆず湯に入って、邪気を払う習慣があります。ゆずの香りや酸味が体に良いものとされています。給食でもゆずの香りや酸味を味わいましょう。

寒さに負けないじょうぶな体をつくらう!

たんぱく質



スタミナのもとになり、寒さで消耗した体力を回復させます。また、体の抵抗力も高めてくれます。

炭水化物・脂質



寒さで、体温が奪われないように熱を作ります。しかし、とりすぎは生活習慣病の原因にもなるため注意しましょう。

ビタミン



体の抵抗力を高めたり、鼻やのどの粘膜を丈夫にしてウイルスや菌が入ってくるのを防いでくれます。

* * * * *

いつも給食をおいしく食べてくれてありがとうございます。

来年もみなさんがしっかり給食を食べて、健康で

元気いっぱい1年になりますように。よいお年を!

* * * * *

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

□ …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。

