



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 【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(減量) めしわん ぎゅうにゅう おおざら大皿 しろみぎかな 白身魚のたつたあげ き 切り干し大根の炒め煮 のっぺい汁 しるわん	※今月のこんじんは亀岡市馬路町産を使っています。 白身魚は、1切れずつです。骨に気をつけて食べましょう。 白身魚は東北地方でなじみ深い、「もうかざめ」という魚を使っています。あっさりとした味で身も柔らかく、さっくり揚げた竜田揚げがよく合います。また、のっぺい汁は、かつお節と昆布からだしをとっています。うまみを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。



「有機の白」ってなんだろう？



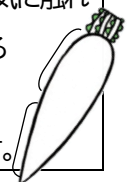
「有機の白」は、有機農業で作られた野菜やお米が登場する日だよ。

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、人や地球にいい食べ物なので、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> キャロットライス めしわん ぎゅうにゅう おおざら大皿 亀岡牛コロッケ キャベツのみそ汁 しるわん	※今月のキャベツは亀岡市馬路町産を使っています。 亀岡牛コロッケは1つつです。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。
5 ・ 火	ごはん めしわん ぎゅうにゅう みそおでん しるわん ごぼうひじきサラダ おおざら大皿	※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138kg、にんじん38kg、里いも74kg使って作りました。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。
6 ・ 水	ごはん(減量) めしわん ぎゅうにゅう 厚揚げ丼 しるわん 小松菜とじゃこの炒め物 おおざら大皿	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。給食では厚揚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。
7 ・ 木	小型コッペパン おおざら大皿 ぎゅうにゅう ほうとううどん しるわん 和風ドレッシング和え おおざら大皿	「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。
8 ・ 金	ごはん おおざら大皿 ぎゅうにゅう だいこんカレー しるわん 福神漬 おおざら大皿 フルーツポンチ おおざら大皿	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。





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 【B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〉 ごはん ぎゅうにゅう キャバツと豚肉の炒めもの 小かぶのあったかわん</p> <p>めしわん こざら小皿 しるわん</p>	<p>「こかぶ」はビタミンCやカリウムが豊富です。柔らかく繊細な甘みを持ち、煮物やサラダ、漬物の材料として使われます。根の部分だけでなく葉も食べることができます。あったか味のこかぶは、亀岡市千歳町産です。</p>
12月	<p>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</p> <p>めしわん おおざら大皿 こざら小皿 しるわん</p>	<p>ぶりは1切れずつです。骨に気をつけて食べましょう。卵の花とは、「おから」の別名です。おからとは、蒸した大豆から豆腐の原料になる豆乳を作る時に出てくるしぼりかすのことです。たんぱく質だけでなく、食物繊維やカルシウムなどの栄養がたっぷりふくまれています。</p>
13日	<p>大根ごはん(減量) ぎゅうにゅう ひじき五目卵焼き 豚汁</p> <p>めしわん こざら小皿 しるわん</p>	<p>※今日の大根と白菜は、京都府立農芸高等学校で作られたものを使っています。 ひじき五目卵焼きは1つずつです。大根ごはんは大根とにんじんをいため、油あげと水を加えて煮た後、さとう・しょうゆ・酒で味付けし、ごまを加えています。旬の大根を混ぜごはんでおいしくいただきます。</p>
14日	<p>コッパン 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」 キャバツのソテー カラフルシチュー</p> <p>おおざら大皿 おおざら大皿 こざら小皿 しるわん</p>	<p>ウインナーは、2本ずつです。パンを手で割って、ウインナーとキャバツのソテーをはさんで食べましょう。カラフルシチューは、ルウの白色に具材のカラフルな色が映えて、目で楽しめる給食です。色や食べ物を見つけながらいただきます。</p>
15日	<p>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</p> <p>めしわん こざら小皿 しるわん</p>	<p>さばのみそ煮は1切れずつです。骨までやわらかく煮ているので、骨ごとよくかんで食べましょう。さばは魚へんに青と書いて「鯖」と書きます。さばの表面が青いことから名付けられました。たんぱく質、カルシウム、鉄、DHAやEPAなど栄養がたっぷり含まれていますよ。</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、

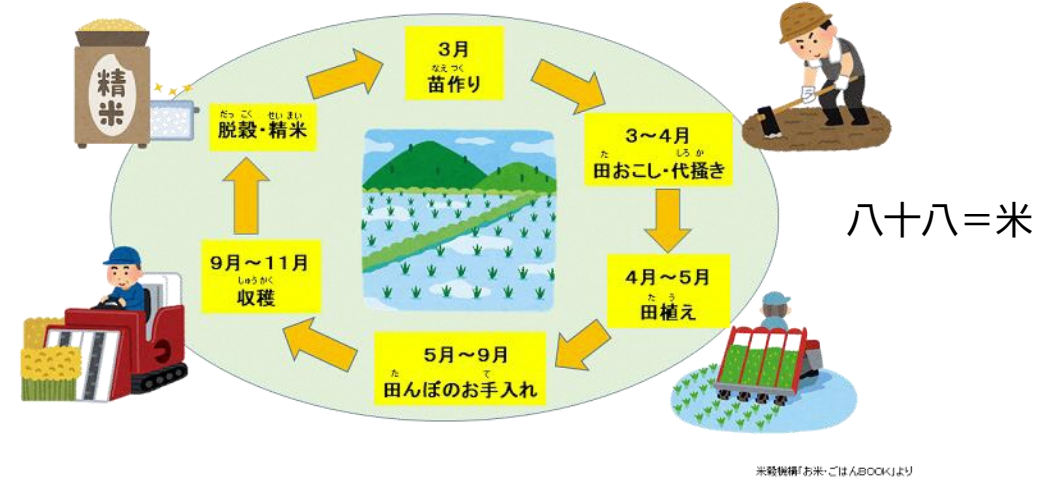
有機のコシヒカリを使っています。

亀岡市は、山々に囲まれた盆地があり、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。

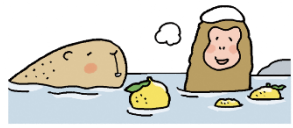


キヌヒカリ

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。



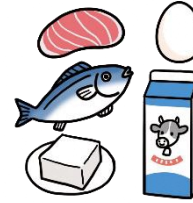
きゅうしょくカレンダー 12月

亀岡市立学校給食センター 令和5年度 【B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 マーボーだいこん もやしのみナムル	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。
19 ・ 火	ごはん ぎゅうにゅう 大豆たっぷりカレースープ ゆずおなか和え	めしわん しるわん こざら 小皿	ゆずは夏くらいから実がなり、冬に近づくと黄色く色づいていきます。ゆずにはビタミンCが豊富に含まれているので、風邪の予防として、昔から親しまれています。給食でもゆずの香りや酸味を味わいましょう。
20 ・ 水	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。
21 ・ 木	〈おたのしみデザート&冬至献立〉 あじつ 味付けコッペパン ぎゅうにゅう もみの木ハンバーグ こんさい 根菜ポトフ たの お楽しみデザート	おおざら 大皿 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です。「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、太陽がよみがえる日ともいわれています。冬至には、人参・大根・れんこんなど、「ん」がつく食べ物を食べると縁起が良いといわれています。

寒さに負けないじょうぶな体をつくろう!

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

□ …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。

