

★印のついている食材は、亀岡で生産・製造されたものです。

令和4年度

亀岡市立学校給食センター



# 1がっ よていこんだて B

日・曜	こんだて		ざいりょう			えいようか		
	主食	副食	(あか) 血・肉・骨のもとになる	(みどり) 体の調子をととのえる	(き) 熱・力のもとになる	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	
10・水	(げんりょうご) げんりょうご	骨に注意して食べましょう。 さわらのてりやき ☉こうはくいため なます あったかじる	ぎゅうにゅう 冷さわらきりみ とうふ ★みそ	★にんじん きりぼしだいこん たまねぎ はたけしめじ ★はくさい		★ごはん さとう かたくりこ すりごま あぶら	605	2.6
11・木	ミルクコッペパン	にくだんごの トマトサルサに ベーコンとはくさいの スープ	ぎゅうにゅう 冷とりにくだんご ベーコン	たまねぎ ★にんじん パプリカ トマトみずにかん タイム ★だいこん はたけしめじ ★はくさい		ミルクコッペパン あぶら	574	2.8
12・金	ごはん	☉にしめ ぞうにふうみそしる	ぎゅうにゅう とりにく ★しろみそ ★みそ	★にんじん ごぼう こんにゃく ほししいたけ ★だいこん		★ごはん さとう さとも 冷いもち	607	3.1
15・月	ごはん	骨ごとよくかんで食べましょう。 さばのしょうがにか かすじる	ぎゅうにゅう 冷さばのしょうがにか ふたにく あぶらあげ ★みそ	★にんじん ★だいこん ごぼう あおねぎ ほししいたけ		★ごはん さけかす	658	2.4
16・火	ごはん	カレー フルーツポンチ	ぎゅうにゅう ふたにく	つちしょうが にんにく たまねぎ ★にんじん みかんかん	りんごかん おうとうかん	★ごはん じゃがいも こめこカレールウ あぶら やさいファイバーゼリー	686	1.4
17・水	ごはん	だいこんとさといもの そばろに うめふうみあえ	ぎゅうにゅう とりミンチ ★みそ	つちしょうが ★にんじん ★だいこん こんにゃく あおねぎ きりぼしだいこん うめいりあかしそ	もやし ★はくさい	★ごはん 冷さといも さとう	559	1.7
18・木	ぜんりゅうごん コッペパン	<かめまるの日> しょうごいんかぶの とうにゅうシチュー やさいコロッケ	ぎゅうにゅう とりにく ちょうせいとうにゅう ★しろみそ	★しょうごいんかぶ ★はくさい ★にんじん たまねぎ クリームコーン缶 冷やさいコロッケ		ぜんりゅうごん かたくりこ あぶら	682	3.1
19・金	(げんりょうご) げんりょうご	ちらしずし オムレツ あかだし	ぎゅうにゅう ちくわ こうやとうふ 冷プレーンオムレツ とうふ ★みそ はちょうみそ	ほししいたけ ★にんじん ごぼう 冷グリーンピース えのきたけ なめこみずに あおねぎ		★ごはん さとう	558	3.4
22・月	ごはん	マーボーどうふ もやしのいためナムル	ぎゅうにゅう ふたミンチ とうふ ★あかみそ	つちしょうが たまねぎ ★にんじん あおねぎ もやし		★ごはん さとう かたくりこ あぶら いりごま ごまあぶら	613	2.2

牛乳は毎日1本つきます。 献立内容は都合により変更になる場合があります。  
☉は、新しいメニューです。

★印のついている食材は、亀岡で生産・製造されたものです。

令和4年度

亀岡市立学校給食センター



# 1がっ よていこんだて B

日・曜	こんだて		ざいりょう			えいようか	
	主食	副食	(あか) 血・肉・骨のもとになる	(みどり) 体の調子をととのえる	(き) 熱・力のもとになる	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
23 火	げんりょう(ん) ★印のついている食材は、亀岡で生産・製造されたものです。	<p>&lt;かめまるの日&gt; くろまめごはん しろみざかなの カリカリフライ すましじる</p> <p>骨に注意して食べましょう。</p>	<p>亀岡産の黒豆を使ったごはんです。</p> <p>ぎゅうにゅう ★くろまめ あぶらあげ 冷しろみざかなのカリカリフライ やきかまぼこ とうふ</p>	<p>★にんじん ごぼう ほししいたけ たまねぎ あおねぎ</p>	<p>★ごはん さとう あぶら</p>	669	2.5
24 水	いほん	<p>&lt;学校給食記念日 こんだて&gt; さけのしおやき すいとん たくあん</p> <p>骨に注意して食べましょう。</p>	<p>ぎゅうにゅう 冷さけきりみ あぶらあげ ★みそ</p>	<p>たまねぎ ★にんじん ★だいこん ★はくさい あおねぎ きざみたくあん</p>	<p>★ごはん 冷いもち</p>	611	2.1
25 木	いがた(ッ)ペパン	<p>ごもくうどん ゆずおかかあえ</p>	<p>とりにく やきかまぼこ あぶらあげ かつおぶし</p>	<p>★にんじん ★はくさい あおねぎ ★キャベツ もやし ゆずかじゅう</p>	<p>★こがたコッペパン 冷うどん さとう かたくりこ</p>	513	2.4
26 金	いほん	<p>&lt;かめまるの日&gt; ぎゅうどん ごまいため デザート (りんごゼリー)</p> <p>亀岡産牛肉を使ったどんぶりです。</p>	<p>ぎゅうにゅう ★かめおかぎゅうにく</p>	<p>つちしょうが たまねぎ ★にんじん こんにやく あおねぎ もやし ★キャベツ</p>	<p>★ごはん さとう あぶら すりごま ごまあぶら 冷りんごゼリー</p>	638	1.8
29 月	いほん	<p>おでん ごぼうサラダ ふりかけ (しそこんぶふりかけ)</p> <p>北海道森町のほたてをつかいます。</p>	<p>ぎゅうにゅう とりにく 冷ミニがんもどき 冷むすびこんぶみずじ ツナあぶらづけ</p>	<p>★にんじん ★だいこん こんにやく はたけしめじ ★キャベツ 冷ホールコーン ごぼう</p>	<p>★ごはん さとう マヨネーズ</p>	684	1.9
30 火	いほん	<p>◎ほたてかいばしら いり はっぼうさい むししゅうまい</p>	<p>ぎゅうにゅう ぶたにく 冷ほたてかいばしら 冷にくしゅうまい</p>	<p>つちしょうが たまねぎ ★にんじん たけのこみずじ ほししいたけ もやし</p> <p>★はくさい</p>	<p>★ごはん あぶら かたくりこ</p>	631	1.4
31 水	いほん	<p>はりはりなべ もやしとじゃこの あまからいため</p>	<p>ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ やきどうふ ちりめんじゃこ</p>	<p>★にんじん たまねぎ ほししいたけ みずな ★キャベツ</p> <p>もやし</p>	<p>★ごはん さとう あぶら</p>	588	1.6

牛乳は毎日1本つきます。献立内容は都合により変更になる場合があります。  
◎は、新しいメニューです。

1月24日～30日は「全国学校給食週間」です。

ことし きゅうしよくしゅうかん  
今年の給食週間のテーマは、「おいしさをいっぱいみつけよう」です。  
ごかん め みみ はな した おはし  
五感(目・耳・鼻・くちびる・舌など)をフルにつかって給食を食べたあと、  
じぶん かん はざわ おと ことば ひょうげん にち  
自分なりに感じたことや歯触りなどの音を言葉で表現します。15日から  
26日までの献立の中で使用している食材の一部を、毎日給食時間に紹  
かい ざいりょう つか ちゅうもく  
介していきます。どんな材料が使われているのかも注目してもらえたらう  
れしいです。食べることの楽しさや食べ物への興味関心、食べ物を大切に  
し、食事に関わる人たちに感謝する気持ちや態度が育っていけばと思っ  
ています。また、言葉の表現力の広がりにもつながります。ご家庭でも折  
りにふれていただけるとありがたいです。

