



# きゅうしょくカレンダー 1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
10 ・ 水	ごはん ぎゅうにゅう ★煮しめ 雑煮風みそ汁	めしわん こざら しるわん 今日から3学期の給食がスタートします。3学期は、一番短い学期なので、1日、1日を大切に過ごしたいですね。1月は、給食週間があります。毎日食べている給食について改めて考える機会にしてください。煮しめは、おせち料理のひとつで、いろいろな食べ物を同じ鍋で煮ることから「家族みんなが仲良く暮らせますように」との願いがこめられています。雑煮風みそ汁は、丸餅に見立てたいもち、京都の雑煮として親しまれてきた里いも・だいこん・にんじんを加え、白みそ仕立てに仕上げています。
11 ・ 木	コッパン ぎゅうにゅう ハヤシチュー フレンチソテー	おおざら しるわん こざら 小皿 ※今月のこんじん・キャベツは馬路町産を使っています。フレンチソテーは、オリーブオイルで野菜と塩こしょうをしたハムを炒めた後、さとう・酢で味付けしています。ハヤシチューの味が濃いので、さっぱりとした味やシャキシャキした食感のフレンチソテーがよく合いますよ。一緒に味わいましょう。
12 ・ 金	ごはん(減量) ぎゅうにゅう さわらの照り焼き ★紅白炒めなます あったか汁	めしわん おおざら こざら しるわん ※今月のはくさいは大井町産を使っています。今日はおせち料理が登場します。さわらは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。さわらは大きさによって名前を変えることから「出世魚」と呼ばれています。お正月には「今より優れた人になれるように」と願いを込めて食べられます。また、紅白なますはめでたいときに使われる紅白の水引に煮ていることから縁起の良いものとして食べられてきました。給食では、長く保存でき栄養も高い切り干し大根を使って調理しています。

□...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。★...新メニューです。

## ふゆ 冬 しょくちゅうどく 食中毒に気をつけて!



食中毒といえば、蒸し暑い夏場に発生するものと思っている人がいるかもしれませんが、実は、冬にも起こることを知っていますか？  
食中毒を予防するためには、石けんでの手洗いがとても大切です。寒い中、冷たい水での手洗いはおっくうですが、自分の体を病気から守るために、こまめな手洗いは欠かさないようにしましょうね!

最強の感染力!

### ノロウイルスに要注意

ノロウイルス食中毒は冬に流行することが多く、感染するとはげしい下痢やおう吐などを起こします。人から人への感染力が非常に強く、大変恐ろしいウイルスです。  
予防のためには、料理を作る前や食事の前で、正しい手洗いを行うことが大切です。

### つめを切ろう

つめと皮膚の間には、多くの細菌が存在しています。この細菌は手洗いで落としにくいという実験結果もあります。清潔な手を保つためにも、つめは定期的に切りましょう。



### Q. アルコールで消毒すれば、手洗いをしなくてもよい?

A. アルコール消毒は、石けんを使った手洗いのかわりにはなりません。手洗いの方法によるウイルスの除去効果を調べた研究では、アルコール消毒よりも、石けんを使って手を洗った方が、よりウイルスを減らせることが示されています。石けんを使った手洗いとアルコール消毒をあわせて行くと、より効果的です。





# きゅうしよくカレンダー 1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
15 ・ 月	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
16 ・ 火	【かめまるの白】 黒豆ごはん(減量) ぎゅうにゅう 白身魚のカリカリフライ すまし汁	めしわん  小皿 しるわん
17 ・ 水	【学校給食記念日こんだて】 ごはん ぎゅうにゅう 鮭の塩焼き すいとん 漬け物(たくあん)	めしわん 小皿 しるわん めしわん
18 ・ 木	小型コッパパン ぎゅうにゅう 五目うどん ゆずおかか和え	おおざら 大皿  しるわん 小皿
19 ・ 金	【かめまるの白】 ごはん ぎゅうにゅう 牛丼 ごま炒め デザート	めしわん  しるわん 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。★…新メニューです。

## がっこうきゅうしよく ～学校給食はこうして始まった!～



これは明治時代のお話です。当時の日本には、おなかをすかせた子どもがたくさんいました。また、妹や弟の世話で学校に行くことができなかつたり、弁当を持参できなかつたりする子どももたくさんいました。

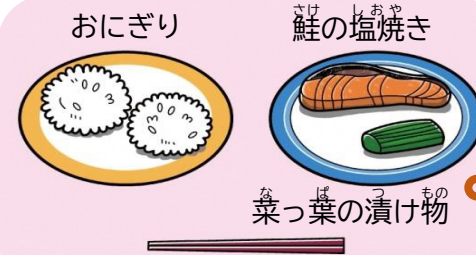


はらぺこの子どもたちのために、佐藤霊山というお坊さんが中心となって、托鉢(※お経を唱えて町を歩き、寄付をしてもらうこと)をして、給食を用意するためのお金やお米を集めました。



日本で初めて給食が食べられるようになったのは、明治22年、山形県鶴岡市の忠愛小学校だといわれています。忠愛小学校では、給食が食べられるので、たくさんのお子たちが学校で食べるようになりました。

### にほんはつ がっこうきゅうしよく ＜日本初の学校給食＞



これが当時出された最初の給食だといわれているよ！みんなが食べている給食と比べてみるとどうだろう？



# きゅうしょくカレンダー 1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
22 ・ 月	ごはん ぎゅうにゅう さばのしょうが煮 かす汁	めしわん こざら 小皿 しるわん さばのしょうが煮は、1切れずつです。骨までやわらかく煮てあるので、骨ごとよくかんで食べましょう。かす汁は、お酒をつくる時にできる「酒かす」という食材を使ったみそ汁です。独特の風味と味わいがあります。日本では寒い時期に、体を温めるために食べてきました。
23 ・ 火	ごはん ぎゅうにゅう カレー フルーツポンチ	おおざら 大皿 しるわん こざら 小皿 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です。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。給食のカレーには、かくし味にウスターソースやトマトケチャップが入っているの、さっぱりと食べやすい味になっています。
24 ・ 水	ごはん ぎゅうにゅう 大根と里いものそぼろ煮 梅風味和え	めしわん しるわん こざら 小皿 給食の和え物は、野菜をゆでてから、冷却器で一気に冷やして作っています。ゆでることで、きれいな色のまま食感も残っています。今日は梅入りの赤しそと和えているので色・味・かんだときの音・食感・香り・温度など、たくさん見つけて食べてくださいね。
25 ・ 木	【かめまるのひ】 全粒粉パン ぎゅうにゅう 聖護院かぶの 豆乳シチュー 野菜コロッケ	おおざら 大皿 しるわん こざら 小皿 ※今日の聖護院かぶは篠町産を使っています。野菜コロッケは1個ずつです。今日はかめまるのひで、亀岡産の聖護院かぶを使用します。聖護院かぶは日本最大級のかぶで、甘味が強いのが特徴です。繊維が少なくてやわらかく、とても美味しいかぶです。昼夜の気温差と亀岡特有の濃い霧によって、甘く、みずみずしく育ちます。
26 ・ 金	ちらし寿司(減量) ぎゅうにゅう オムレツ 赤だし	おおざら 大皿 こざら 小皿 しるわん ちらし寿司はひな祭りやお祝い事のときに食べられてきたハレの料理です。甘く煮た干しいたけ・高野豆腐に、甘酸っぱく煮たにんじん・ごぼう・グリーンピースなどを合わせています。ごはんと混ぜ合わせて、いろいろを楽しんでいただきます。

□ …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。★ …新メニューです。

## 今年(ことし)の給食週間のテーマ 「おいしさ」をいっぱいみつけよう!

みなさんに学んでほしいのは、こんなこと…

めみ  
目で見よう

みみ おと  
耳で音を  
き聞こう

した  
舌で  
あじ  
味わおう

はな  
鼻でかおいを  
かごう

くち  
おはしや口で  
ふ かん  
触れて感じよう

きも  
気持ちも  
たいせつ  
大切にしよう





# きゅうしょくカレンダー 1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
29 ・ 月	ごはん ぎゅうにゅう ★ほたて貝柱入り八宝菜 蒸ししゅうまい	めしわん しるわん 小皿
30 ・ 火	ごはん ぎゅうにゅう おでん ごぼうサラダ ふりかけ	めしわん しるわん 小皿
31 ・ 水	ごはん(減量) ぎゅうにゅう いわしの野菜あんかけ 豚汁	めしわん 小皿 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。★...新メニューです。

## 1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！




(配せ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

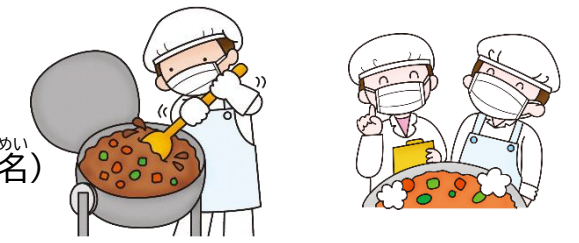


## がっこうきゅうしょく 学校給食について知ろう

### きゅうしょく 給食にはたくさんの人が関わっているよ

 ◎ごはんを炊いて運 んでいます	 ◎パンを作って運んで います	 ◎牛乳を調整して運んで います
---	--	---

かめおかしりつがっこうきゅうしょく  
**亀岡市立学校給食センター**  
 (調理員 32名 事務職員 4名  
 栄養教諭 3名 牛乳パック回収 1名)



◎献立を考えたり、おかずを作って運んだり、牛乳パックを回収したりします。

～様々な業者さんから食材が届きます～

(公財) 京都府学校給食会	→ 給食食材全般
(株) 京都協同管理	→ 肉・野菜・みそ・豆腐・油揚げ等
(株) いのうえ青果便	→ 野菜
瑞穂農林(株)	→ はたけしめじ
(有) 中川商店	→ 鶏肉
(株) ミツオ食品	→ 給食食材全般
(株) ジーケーエス	→ 主に調味料
京都府立農芸高等学校	→ 野菜
丹波醤油醸造共業組合	→ 醤油

