



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 ぞうにふう 雑煮風みそ汁	めしわん こざら 小皿 しるわん	きょうから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ました。だし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	コッペパン ぎゅうにゅう ハヤシシチュー フレンチソテー	おおざら 大皿 しるわん こざら 小皿	※今月のにんじん・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 大皿 こざら 小皿 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ますように」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 しょくちゅうどく 冬の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。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!

さいきょう かんせんりょく
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にていねいな手洗いをすることが大切です。

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うと、より効果的です。





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	
15 ・ 月	ごはん ぎゅうにゅう マーボーどうふ もやしの炒めナムル	めしわん しるわん こざら 小皿	ごまは、小さな一粒の中に栄養素がたっぷりとつまっている食材です。骨や歯をつくるカルシウムや、血をつくる鉄分などがバランスよくふくまれています。しかし、ごまの皮はじょうぶなので、ごまの栄養をむだなく取り入れるために、よくかんで細かくしながら食べるようしましょう。
16 ・ 火	【かめまるの日】 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 こざら 小皿 しるわん	白身魚は1切れずつです。今日はかめまるの日で、亀岡産の黒豆を使用します。丹波地方の黒豆は、「色は黒でも味が良い」と古くから言われ、そのおいしさが全国に知られています。大粒でシワがなく、煮炊きしてもくずれにくいのが特徴です。夏の昼夜の温度差と秋の霧が、黒豆を大きく育てているのではないかと言われています。
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 こざら 小皿 しるわん めしわん	※今月のだいこんは千歳町産を使っています。 鮭の塩焼きは、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。今日は給食が初めて作られた明治時代の頃の献立をイメージしました。最初の給食は、おにぎりと塩鮭、菜っぱの漬け物だけだったと言われていますが、当時の子ども達にとっては大切な栄養源でした。
18 ・ 木	小型コッペパン 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 こざら 小皿	「五目」には「たくさん」の意味があり、いろいろな料理の名前にも使われる言葉です。今日の五目うどんには「鶏肉、白菜、人参、油揚げ、かまぼこ、青ねぎ」の6種類の食材が入っています。それぞれの味や食感を楽しみながら食べてくださいね。和え物は、ゆずのさわやかな香りとかつお節の香ばしい香りが味わえますよ。
19 ・ 金	【かめまるの日】 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 こざら 小皿	りんごゼリーは、1個ずつです。今日はかめまるの日で、亀岡牛を使用した、うまみたっぷりの牛丼が登場します。亀岡での牛の歴史は、田畠を耕すための家畜として飼われたことから始まっています。農耕の役目を終えた牛は、お肉として人々に食べられてきました。自然豊かな亀岡の土地で育った牛肉のおいしさが評判となり、今では京都を代表するブランド牛として有名になっています。

…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。

～学校給食はこうして始まった！～

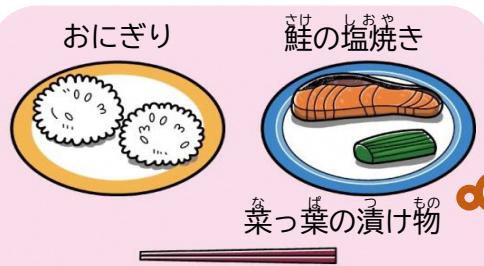


これは明治時代のお話です。当時の日本には、おなかをすかせた子どもがたくさんいました。また、妹や弟の世話を学校に行くことができなかったり、弁当を持参できなかったりする子どももたくさんいました。

はらぺこの子どもたちのために、佐藤景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出さ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、たくさんの子どもたちが学校で学べるようになりました。

日本初の学校給食



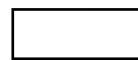
これが当時出された最初の給食だと言われているよ！みんなが食べている給食と比べてみるとどうだろう？



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、お酒をつくるときにできる「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 こざら 小皿 しるわん	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で、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 だいこん さと 大根と里いものそぼろ煮 うめふうみあ 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	【かめまるの日】 全粒粉パン ぎゅうにゅう しょうじいん 聖護院かぶの とうにゅう 豆乳シチュー やさい 野菜コロッケ	おおざら 大皿 こざら 小皿 しるわん	※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。今日はかめまるの日で、かめおかさん しょうごいん しよう にほん 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農霧によって、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 あか 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。甘く煮た干ししいたけ・高野どうふに、甘酸っぱく煮たにんじん・ごぼう・グリ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。★…新メニューです。

ことし きゅうしょくしゅうかん
今年の給食週間のテーマ

「“おいしさ”を いっぱい みつけよう！」

まな
みなさんに学んでほしいのは、こんなこと…

め
目で見よう

みみ
耳で音を
き聞こう

した
舌で
あじ
味わおう

はな
鼻でかおりを
かごう

くち
おはしゃ口で
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 こざら 小皿	蒸ししゅうまいは、2個ずつです。八宝菜はもともと中国の料理です。中国の中でも広東と呼ばれる地域の食べ物です。八宝菜の名前にある「八」という字は「たくさん」という意味を持っていて、いろいろな食品を入れてつくることをいいます。今日は北海道の森町から届いたホタテも使い、うまみたっぷりになりました。
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 こざら 小皿	ごぼうは花が咲く前に土を深く掘って、収穫します。ごぼうを食べる習慣があるのはアジア地域に集中していて、日本と韓国、台湾だけだそうです。他の国の人々は「木の根っこを食べている」とびっくりするそうです。
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 こざら 小皿 しるわん	いわしは、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。魚のあぶらには、DHAやEPAという栄養が含まれています。この栄養は血液の流れをサラサラにして生活習慣病を予防する働きや、頭を良くしてくれる働きがあります。青背の魚(背の青い魚)のいわしやさばには、多くふくまれているので、よくかんで食べましょう。

…はし

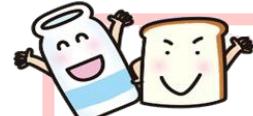
…スプーン

…はしとスプーン

※(減量) …いつもより少なめのごはんです。★…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!
(配達販さんにお願いすると、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 給食にはたくさん的人が関わっているよ

（株）煌



◎ごはんを炊いて運んでいます

（株）山一パン総本店



◎パンを作って運んでいます

雪印メグミルク（株）



◎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

（株）京都協同管理

（株）いのうえ青果便

瑞穂農林（株）

（有）中川商店

（株）ミツオ食品

（株）ジークエース

京都府立農芸高等学校

丹波醤油醸造共業組合

→給食食材全般

→肉・野菜・みそ・豆腐・油揚げ等

→野菜

→はたけしめじ

→鶏肉

→給食食材全般

→主に調味料

→野菜

→しょうゆ

