



きゅうしょくカレンダー 2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・木	ミルクコッパン ぎゅうにゅう 肉団子のトマトサルサ煮 ベーコンと白菜のスープ	おおざら 大皿 こざら 小皿 しるわん	※今月のこんじんは馬路町産、はくさい・だいこんは千歳町産を使っています。 今日のスープには冬にとれた野菜をたくさん使っています。冬に旬を迎える野菜は寒さを乗り切るために甘くなり凍らないようにします。スープにしみ出した甘みを味わって食べましょう。
2・金	〈節分献立〉 ごはん ぎゅうにゅう はりはり鍋 もやしとじゃこの 甘辛いため 福豆	めしわん しるわん こざら 小皿	※今月のキャベツは馬路町産を使っています。 福豆は1袋ずつです。今日は、節分献立です。節分の日には、炒った豆で豆まきをしたり、年の数だけ食べたりすることでその1年を健康に過ごせるとされています。また、焼いたいわしの頭をひいらぎの枝にさして、玄関にかけることがあります。これは、ひいらぎのトゲといわしのおかげで、鬼が近寄らないようにするためです。昔の人は、災いや病気は鬼がもってくると思っていた。

…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。

節分とは立春の前日のことです。「季節を分ける」という意味があり、食べ物を使ったさまざまな行事が行われます。

2月3日は節分



「福は内、鬼は外」と言いながら、いった大豆をまいて鬼を追い払い1年の幸せを願います。生まれ年がその年の干支と同じの年男や年女が中心になって行う地方もあります。豆は数え年の年の数だけ食べます。



柵の枝に焼いたいわしの頭を刺して戸口に飾って魔よけにします。節分にいわしを食べる地方もあります。



商売繁盛を願い、その年の恵方(歳神様のいる方角)を向いて、太巻きを黙ってがぶり食べる大阪発祥の風習です。

日・曜	こんだて		こんだて・ざいりょうについて
5・月	キャロットライス(減量) ぎゅうにゅう ひじき五目卵焼き 根菜汁	めしわん こざら 小皿 しるわん	ひじき五目卵焼きは、1個ずつです。給食で登場する回数の多い野菜といえば「こんじん」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が特に多く、緑黄色野菜の1つです。
6・火	ごはん ぎゅうにゅう ごま豆乳鍋 茎わかめのきんぴら	めしわん しるわん こざら 小皿	ごまは、約5000年前に、アフリカのナイル川流域で作られたという記録があり、食品としてではなく、油や薬として利用されてきました。ごまには、カルシウム・鉄などが多くふくまれ、骨をしょうぶにし、貧血予防に効果があります。
7・水	ごはん(減量) ぎゅうにゅう さわらのみりん焼き ひじき豆 冬野菜のうすくず汁	めしわん おおざら 大皿 こざら 小皿 しるわん	さわらのみりん焼きは、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。「うすくず汁」とは、うっすらととろみをつけたお吸い物のことです。とろみをつけるのには、水溶性片栗粉を使います。昔は、「葛」という植物の根からとったでんぷんでとろみをつけていました。
8・木	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 ・キャベツのソテー 冬野菜のクリームシチュー	おおざら 大皿 こざら 小皿 しるわん	ウインナーは、2本ずつです。パンを手で割って、ウインナーとキャベツのソテーをはさんで食べましょう。みなさんは「ソーセージ」と「ウインナー」の違いを知っていますか？ソーセージは「ケーシング」という、細長い袋のようなものに、味付けした肉をつめた物を指します。そのソーセージの太さによって「ウインナー」や「フランクフルト」という名前が付けられています。
9・金	ごはん ぎゅうにゅう 中華丼 揚げ春巻き	めしわん しるわん こざら 小皿	春巻きは、1個ずつです。ごはんに中華丼の具をかけて丼にして食べましょう。中華丼は、豚肉や白菜、たけのこ、にんじんなどのたくさんの具材を炒め合わせて、中華風の味付けをしました。色々な食材が入っているため、栄養バランスがよく、スタミナがつく丼です。



きゅうしょくカレンダー 2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
13 ・ 火	高菜ごはん ぎゅうにゅう きびなごの カリカリフライ すまし汁	めしわん こざら 小皿 しるわん	きびなごのカリカリフライは、2尾ずつです。頭からしっぽまで食べられるので、骨ごとよくかんで食べましょう。高菜は、小松菜と同じアブラナ科の植物です。葉や茎には、辛子と同じ成分の辛みがあります。漬物として食べられることが多い野菜です。
14 ・ 水	ごはん ぎゅうにゅう とり肉と里いもの煮つけ おかか炒め	めしわん しるわん こざら 小皿	おかか炒めに使っている白菜は私たちにとってなじみ深い野菜ですが、実は日本ではまだまだ歴史の浅い野菜です。白菜が中国から日本に伝わったのは明治時代。当時は葉っぱが丸まった白菜を育てるのが大変難しく、その研究は約20年もかかったそうです。大正時代になってからようやく国内のあちこちで栽培されるようになりました。
15 ・ 木	黒糖コッパン ぎゅうにゅう かぼちゃサンドフライ あったかポトフ	おおざら 大皿 こざら 小皿 しるわん	かぼちゃサンドフライは、1個ずつです。ポトフは野菜や肉を、塩や香辛料で味付けしたスープでじっくりと煮込んだ、フランスの家庭料理のひとつです。フランス語で「火にかけた鍋」を意味します。給食に出てくるポトフにはしょうゆを入れ、なじみのある味付けにしています。
16 ・ 金	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	おおざら 大皿 しるわん おおざら 大皿 こざら 小皿	福神漬けとは、細かく刻んだ大根やなすなどの野菜を、砂糖やしょうゆで味付けした漬け物のことです。福神漬けは大変おいしくて他におかずがいらないので、福神漬けが最初に作られた当時は、自然とお金が貯まる縁起のよい食べ物だと言われていたそうです。

…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。

みなさんからのメッセージを紹介しします！

しょうかい

夏の暑さにも関係のないように、ご飯のすすむハンバーグや魚料理がとてもよかったです。

いわしのピリットジャンがおいしかった。（タレがよかったです）しっぽまで食べられました。

バターうずまきパンがおいしかったです。さばのみそ煮もおいしかったです。さとも汁も人気でした！

星のコロッケがおいしかったです。たなばたゼリーがすごくおいしかったです。いつもありがとうございます。

いつもおいしいごはんをとどけてくれてありがとう。今日も、おいしいごはんをはいぜんしてくれてありがとうございます。

くりごはん、さつまじる、キャロットライスなど、旬な食材が使われており、食からも秋を感じることができました。ありがとうございます。

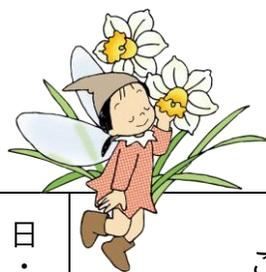
給食の感想を

きかせてね！

おいしかったこんだて、給食時間のできごと、こんな給食あったらいいな、など…

（配せん眞さんをお願いすると、給食センターに送れるよ。）

学園
小学校 年 組



きゅうしょくカレンダー 2月

亀岡市立学校給食センター 令和5年度 【A 献立】

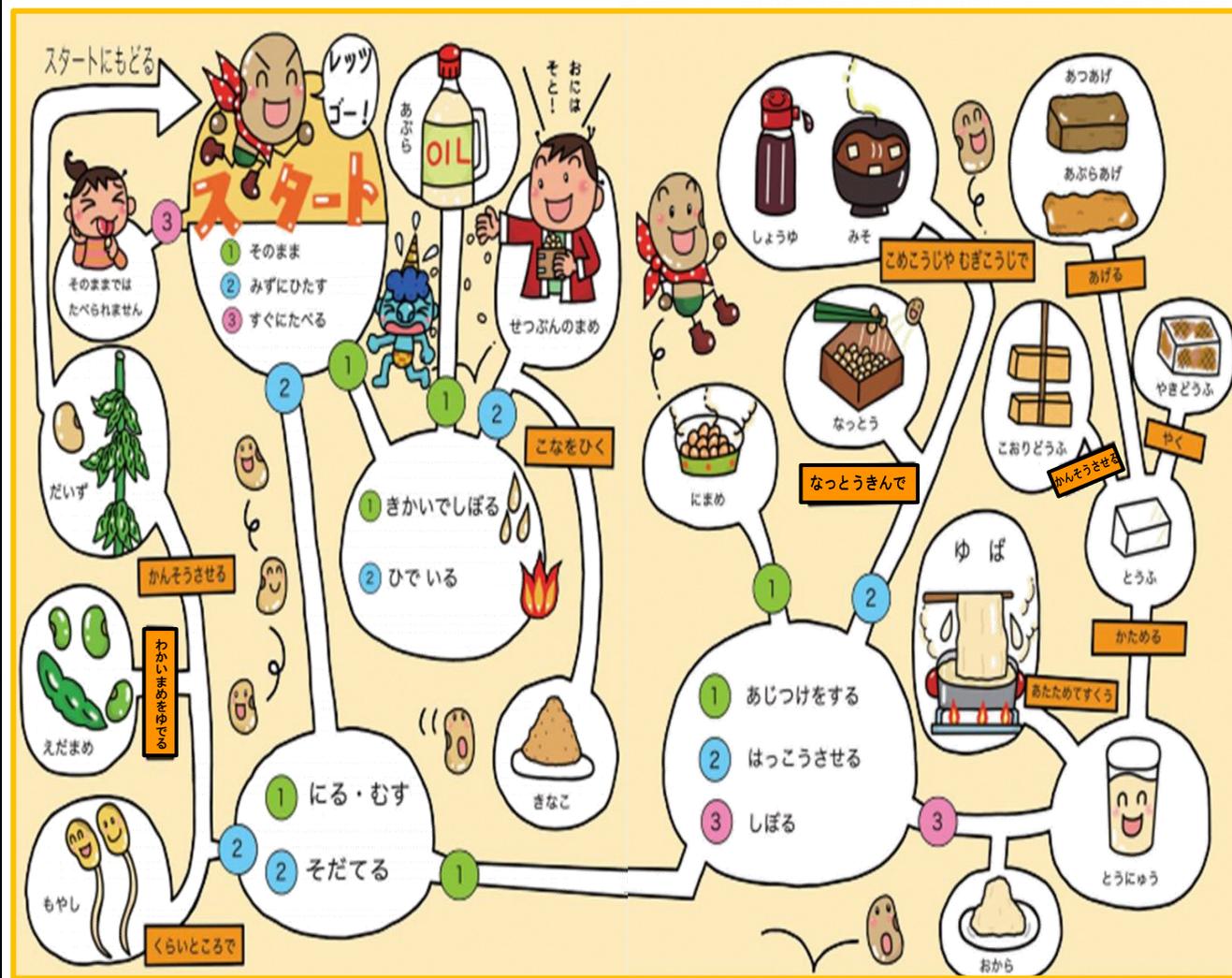
日・曜	こんだて		こんだて・ざいりょうについて
19 月	ごはん ぎゅうにゅう マーボーだいこん もやしのナムル	めしわん しるわん こざら 小皿	今日は「マーボー豆腐」の豆腐のかわりに、冬に旬をむかえている大根を使った「マーボー大根」の登場です。中までしっかりと味の染みた大根は、とてもジューシーでおいしいですね。トウバンジャンのピリ辛味で、冷えた体があたたまると、寒い冬にはぴったりの一品です。
20 火	ごはん ぎゅうにゅう 豚肉のしょうがいため だんご汁	めしわん こざら 小皿 しるわん	だんご汁に入っているもちは、「いももち」といいます。元々「いももち」とは北海道の郷土料理で、じゃがいもとデンプンで作られています。食べ方は家庭や地域によっても異なり、しょうゆ砂糖をつけて焼いたり、バターをつけたりされています。給食では汁物に入れて、もちり柔らかくしています。
21 水	ごはん ぎゅうにゅう おでん ごぼうサラダ	めしわん しるわん こざら 小皿	給食で登場している和え物は、一度ゆでて冷ましてから調味料といっしょに和えています。今日は、ごぼう・キャベツ・ホールコーンをゆで、ツナ油漬け・マヨネーズ・しょうゆ・塩・こしょうを加えて仕上げました。野菜のシャキシャキした食感や甘み、ツナのしっとりした食感やマヨネーズのなめらかな口あたりなど、おいしさをたくさんみつけて食べましょう。
22 木	バターうずまきパン ぎゅうにゅう 大豆のミートソース煮 さわやかソテー	おおざら 大皿 しるわん こざら 小皿	今日は、大豆の話です。今から300年ほど前に、オランダの植物学者ケンペルが、ヨーロッパに大豆を伝えました。その後、ドイツで大豆は、「畑の肉」とネーミングされました。それは、大豆が肉に負けないくらいの量のたんぱく質を含んでいることが分かったからです。人間の筋肉や内臓など、体の組織などを作っている「たんぱく質」という成分は、生きていく上でかかすことのできない重要な成分です。



大豆はいろいろな食べ物に変身しているよ。

どんな食べ物にたどっていくかな？

さあ、めいろをたどって探検してみよう！



□ …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。

給食には、大豆や大豆から作られる食べ物がたくさん登場しています。

どんな食べ物が入っているのか、見つけながら食べましょう。



きゅうしょくカレンダー 2月

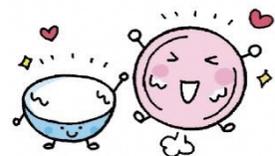
亀岡市立学校給食センター 令和5年度 【A 献立】

日・曜	こんだて		こんだて・ざいりょうについて
26 ・ 月	ごはん ぎゅうにゅう とり肉の三色煮 キャバツと油あげのみそ汁	めしわん こざら 小皿 しるわん	給食では4種類のみそを、料理によって使い分けています。みそ汁などに使うみそ、赤だしに使っている八丁みそ、マーボーどうふやみそ炒めに使っている赤みそ、雑煮風みそ汁に使った白みそです。色や香り、味わいなど、違いがあるので味わって食べてくださいね。
27 ・ 火	ごはん ぎゅうにゅう さばのみそ煮 とり肉ととうふのくず煮	めしわん こざら 小皿 しるわん	さばのみそ煮は、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。さばなどの魚のあぶらには、脳の働きを良くしたり、血液をサラサラにしたり、肌を強くする働きのあるオメガ3系脂肪酸という成分が豊富に含まれています。この成分は皮と身の間に多く含まれているので、皮とっしょにいただきます。
28 ・ 水	ごはん(減量) ぎゅうにゅう 照り焼き豆腐ハンバーグ ごま炒め たぬき汁	めしわん おおざら 大皿 こざら 小皿 しるわん	照り焼きハンバーグは、1個ずつです。ハンバーグは、ドイツの港町「ハンブルグ」からアメリカへ伝わったため、「ハンブルグ」が「ハンバーグ」になったといわれています。しかし、ハンバーグの原形となった料理は「モンゴル」が発祥です。モンゴルの生肉をたたいた「タルタルステーキ」が原形で、生肉を食べられない地域では焼いて食べるようになり、これが世界中に広まり今にいたっています。
29 ・ 木	<かめまるの日> 小型コッパン ぎゅうにゅう 花菜の和風スパゲティ レモンサラダ	おおざら 大皿 しるわん こざら 小皿	今日は、かめまるの日です。花菜の和風スパゲティに入っている花菜は亀岡産のもので、1月中頃から3月末にかけて育てられています。花菜は、色の濃い緑黄色野菜の仲間です。花菜のつぼみの部分は、食べるとほろ苦い味がします。「春の皿には苦みを盛り」という言葉がありますが、春の食べ物にふくまれる苦味には寒い冬の間に眠っていた体を目覚めさせる力があると言われています。

…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。

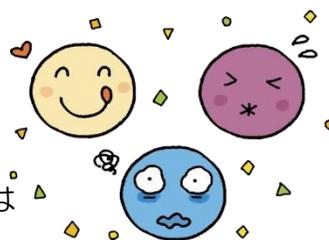
…きみにはあるかな？好ききらい…



みなさんは、食べ物の好き嫌いがありますか？わたしたちは食べることで、命を保ったり活動したり成長したりしています。毎日を元気に過ごすためにも、苦手なものでも1口でも多く食べるようにしましょう。

生まれながらの好ききらいってあるの？

動物は体に必要なものを「おいしい」、毒のあるものを「まずい」と感じるようになっていきます。そのため、エネルギーやアミノ酸をふくむ甘味やうま味、塩などの塩味を好みます。



いっぽう、酸味や苦味を避けようとしてしまいます。これは、くさったものはすっぱく、毒のあるものは苦いことが多いからです。

しかし、酸味や苦味のあるものでも、体験を重ねていくことで「害がないものだ」とわかって、食べられるようになっていきます。



幼い頃には苦手なものでも、食事の経験をつんで成長していくと、だんだん食べられるようになっていくよ！

「食べられない」こともある！

好ききらいで「食べない」のではなく、人によっては「食べられない」「食べてはいけない」ものがあります。それは食物アレルギーや、信仰している宗教上の理由などによります。これらは好ききらいとは違うので、覚えておいてください。

