



# 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 【B 献立】

日・曜	こんだて		こんだて・ざいりょうについて
1 ・ 木	コッパパン ぎゅうにゅう ハヤシチュー フレンチソテー	おおざら 大皿  しるわん 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。
2 ・ 金	〈節分献立〉 ごはん（減量） ぎゅうにゅう いわしの野菜あんかけ 豚汁 福豆	めしわん  こざら 小皿 しるわん	いわしは、1尾ずつです。骨に気をつけてよくかんで食べましょう。福豆は、1袋ずつです。今日は、節分献立です。節分の日には、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いで、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信じていました。

□ …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。

## 2月3日は節分

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。



豆まき

「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。



イワシ

枝の枝に焼いたイワシの頭を刺して戸口に飾って魔よけにします。節分にイワシを食べる地方もあります。

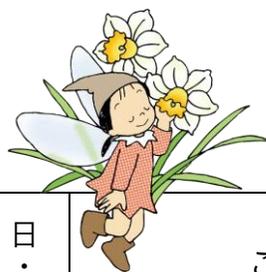


恵方巻き

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	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 小皿	※今月の大根は千歳町産を使っています。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、寒い冬にはぴったりの一品です。
6 ・ 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	きびなごのかりかりフライは、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。
7 ・ 水	ごはん ぎゅうにゅう 鶏肉と里いもの煮つけ おなか炒め	めしわん  しるわん こざら 小皿	※今月の白菜は千歳町産を使っています。おな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。
8 ・ 木	黒糖コッパパン 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。
9 ・ 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。





# 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 【B 献立】

日・曜	こんだて		こんだて・ざいりょうについて
19 ・ 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 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が多い野菜といえば「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が特に多く、緑黄色野菜の1つです。
20 ・ 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 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ふくまれているので、皮といっしょにいただきます。
21 ・ 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 こざら 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。
22 ・ 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 しるわん こざら	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月中旬頃から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いわれています。

…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。

## しょうかい みなさんからのメッセージを紹介します!



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。さといも汁も人気でした!

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。

### きゅうしょく かんそう 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

あったらしいな、など…

(配ぜん賞さんをお願いすると、給食センターに送れるよ。)



# きゅうしょくカレンダー 2月

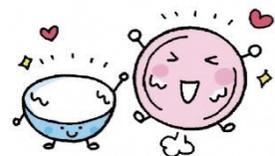
亀岡市立学校給食センター 令和5年度 【B 献立】

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 こんにやくのピリ辛煮 切り干し大根のみそ汁 しそひじき	めしわん こざら 小皿 しるわん めしわん	今日はこんにやくに関するクイズを出します。食品のはたらき別に、赤・黄・みどりの3色のグループにわけた時、こんにやくは何色のグループに入りますでしょうか？答えは「みどり」です。こんにやくには、おなかの中をそうじしてくれる食物せんいが、みどりのグループの野菜と同じくらいたくさんふくまれているからです。
27 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、もっちり柔らかくしています。
28 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。
29 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わかったからです。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。

□ …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。

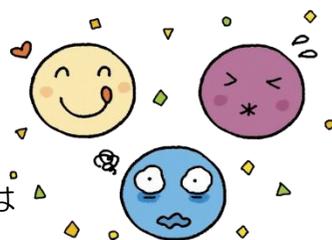
## …きみにはあるかな？ 好ききらい…



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。

