



きゅうしょくカレンダー 3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 ・ 金	ごはん ぎゅうにゅう こんにゃくのピリ辛煮 切り干し大根のみそ汁 しそひじき	めしわん 小皿 しるわん めしわん	今日はこんにゃくに関するクイズを出します。食品のほたらき別に、赤・黄・みどりの3色のグループにわけた時、こんにゃくは何色のグループに入るでしょうか？答えは「みどり」です。こんにゃくには、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。 ☆3月は、6年生の希望献立がたくさん登場します。

日・曜	こんだて		こんだて・ざいりょうについて
4 ・ 月	ごはん ぎゅうにゅう ☆カレー 福神漬 ☆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	ごはんの横に福神漬をのせて、配膳しましょう。カレーは、希望献立の主食の中で3番目に人気があった料理です。フルーツポンチも希望献立のデザートの中で2番目に人気がありました。たくさんある給食献立の中でも大人気の組み合わせです。
5 ・ 火	ごはん ぎゅうにゅう ☆ちくわのいそべあげ ☆ぶた汁 ふりかけ	めしわん こざら小皿 しるわん	ちくわのいそべあげは、1個ずつです。全部で約1300本のちくわを調理員さんが手切りで斜めに切ってください。給食のいそべあげは米粉を使っていますが、米粉を使うと、小麦粉で作るよりも油を吸いにくいので、カラッと揚げることができます。青のりの色や香り、ちくわや衣の食感を味わって食べましょう。
6 ・ 水	ごはん(減量) ぎゅうにゅう ☆亀岡牛コロッケ ☆さわやかソテー ☆ABCスープ	めしわん おおざら大皿 こざら小皿 しるわん	亀岡牛コロッケは、1個ずつです。亀岡での牛の歴史は、田畑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を使い、コロッケとして登場しています。さわやかソテーといっしょに味わいましょう。
7 ・ 木	こがた小型コッペパン ぎゅうにゅう ☆きつねカレーうどん ☆ごぼうサラダ	おおざら大皿 しるわん こざら小皿	ごぼうサラダは、希望献立の副菜の中で1番目に人気があった料理です。シャキシャキした食感のごぼうに、まぐろの油漬けとマヨネーズを混ぜ合わせて作っています。パンにもよく合い、人気の献立になりました。うどんは、「カレーうどん」「きつねうどん」、「うどん」と希望するクラスもあり、ひとつにして給食に登場させています。
8 ・ 金	☆キムチチャーハン(減量) ぎゅうにゅう ☆蒸しぎょうざ ☆わかめスープ	おおざら大皿 こざら小皿 しるわん	ぎょうざは、2個ずつです。キムチチャーハンは、6年生の希望献立の主食の中で一番人気がありました。豚肉に塩とこしょうをふって炒め、にんじん、白菜キムチ、青ねぎを加え、醤油で味をつけて作っています。家庭でも簡単に作れるので、ぜひチャレンジしてみてくださいね。

3月3日はひなまつり

ひなまつりは、ひな人形をかざり、女の子の健康や成長、幸せを願う行事で「ももの節句」ともいいます。ももの花をかざるのは、ももの木に魔除けの力があると考えられているからです。

ひなまつりの食べ物

どんな意味があるか、知っているかな？



ちらしずしは、春らしく色鮮やかで、華やかに盛り付けられ、縁起物の食べ物の豆やれんこん、エビなども使われています。また、「寿司」という言葉には「寿」というと字が入り、お祝いの時に食べるものという意味もあります。

ひなあられはひなまつりの代表的な和菓子です。「女の子が元気に過ごせるように」という願いが込められています。



ひしもちの緑は「若草」、白は「雪」ピンクは「ももの花」をあらわしています。「雪がとけて大地に草が芽生え、ももの花が咲く」という春の訪れの意味が込められています。

□ …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。 ☆…6年生のリクエストメニューです。



きゅうしよくカレンダー 3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
11 ・ 月	<ひなまつり献立> ちらし寿司 ぎゅうにゅう ☆赤だし ひなまつりデザート	おおざら 大皿 しるわん
12 ・ 火	ごはん ぎゅうにゅう ☆マーボー豆腐 ☆もやしのナムル	めしわん しるわん こざら 小皿
13 ・ 水	ごはん ぎゅうにゅう ☆さばのみそ煮 ☆けんちん汁	めしわん こざら 小皿 しるわん
14 ・ 木	味付けコッペパン ぎゅうにゅう ☆鶏肉のからあげ レモンソースかけ ☆クリームシチュー	おおざら 大皿 こざら 小皿 しるわん
15 ・ 金	<卒業祝いこんだて> 赤飯(減量)・ごま塩 ぎゅうにゅう ☆ハンバーグの トマトソースかけ お祝い汁 ☆卒業祝いデザート	めしわん こざら 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。 ☆…6年生のリクエストメニューです。

ねんかん きゅうしよく かえ 1年間の給食をふり返ってみよう!

「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつができた
 よい姿勢で食べる事ができた
 はしを正しく持って食べられた
 給食の前と後に石けんで手をあらった
 苦手なものも食べられた
 食器やはしを大切に使った
 よくかんで食べる事ができた
 地産地消の食べ物を知ることができた

ねんかん きゅうしよくじかん かえ
1年間の給食時間をふり返って、できていたことはなにかな？
ほかに、どんなことができたかな？