



# 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 【B 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 とり肉の三色煮 キャベツと油あげのみそ汁	めしわん 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。 ☆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	<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	ひなまつりデザートは、1個ずつです。赤だしは希望献立の汁物の中で2番目に人気があった料理です。赤い色をした八丁みそで作ったみそ汁を「赤だし」と呼びはじめたのは、関西の人々です。関西では白みそを使うことが多いので、このように区別して呼ぶようになりました。
5・火	ごはん ぎゅうにゅう ☆マーボーどうふ ☆もやしのナムル	めしわん しるわん 小皿	マーボーどうふは、希望献立の主菜の中で3位に、もやしのナムルは副菜の中で2位に入りました。ナムルは、朝鮮半島の家庭料理のひとつです。野菜や山菜を塩ゆでしたものを調味料であえたものです。朝鮮半島では、毎日の食事のおかずとして欠かせないものです。
6・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 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るので、骨ごとよくかんで食べましょう。さばのみそ煮は希望献立の主菜の中で2番目に人気があった料理です。骨まで食べられる献立で、ごはんにもよく合いましたね。
7・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 小皿 しるわん	とり肉のからあげは、1つつずつです。とり肉のからあげレモンソースがけは、希望献立の主菜の中で1番目に人気があった料理です。しょうゆ・三温糖・レモン汁・水でソースを作っています。甘じょっぱい味付けがついたからあげをシチューといっしょにパンに合わせました。
8・金	<卒業お祝いこんだて> 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 ☆卒業お祝いデザート	めしわん 小皿 しるわん	ハンバーグとお祝いデザートは1個ずつ、ごま塩も1袋ずつです。日本ではお祝いの時に、みんなの幸せを願って赤飯を食べる風習があります。これは、昔の人が「赤米」という赤色の米をととても大切に、神様への供え物にしていたことが始まりとされています。今日は、6年生のみなさんの卒業を赤飯でお祝いしましょう。

## 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ためです。

### 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。「女の子がげんきに過ごせるように」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 【B 献立】

日・曜	こんだて		こんだて・ざいりょうについて
11 ・ 月	ごはん ぎゅうにゅう ☆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	ごはんの横に福神漬けをのせて、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。
12 ・ 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	ちくわのいそべ揚げは、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。給食のいそべ揚げに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。
13 ・ 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。
14 ・ 木	小型コッパパン 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。
15 ・ 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。

## 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!



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？  
ほかにも、どんなことができたかな？

□ …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。