



きゅうしょくカレンダー 4月

亀岡市立学校給食センター 令和6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 (減量) ぎゅうにゅう マーボー豆腐 もやしのいためナムル	めしわん しるわん こざら 小皿
16 ・ 火	ごはん ぎゅうにゅう 鶏肉の三色煮 春野菜のみそ汁	めしわん こざら 小皿 しるわん
17 ・ 水	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 しるわん こざら 小皿
18 ・ 木	こがた 小型コッペパン ぎゅうにゅう パンネのボロネーズソース カラフルソテー	おおざら 大皿 しるわん こざら 小皿
19 ・ 金	<入学お祝い献立> ツナ寿司 (減量) ぎゅうにゅう 赤だし 入学お祝いデザート	おおざら 大皿 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。

給食当番の身支度

髪の毛が出ないように帽子をかぶろう
 マスクをきちんとつけよう
 つめは短く切っておこう
 せっけんを使って手を洗おう
 清潔な白衣を着よう
 ハンカチをもたとう

給食当番になった人は、給食の準備をする前に給食当番としてふさわしい清潔な身支度をしているかどうかを確認しましょう。



きゅうしょくカレンダー 4月

亀岡市立学校給食センター 令和6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(減量) ぎゅうにゅう 肉じゃが 野菜のごまいため	めしわん しるわん こざら 小皿	肉じゃがには、1人当たり小さめのじゃがいも1個分(約50g)が使われています。煮崩れしにくいメイクインという種類のじゃがいもを使っているのでほくほくとした食感が味わえますよ。ごまの香ばしい風味のごま炒めや、ごはんといっしょに味わって食べましょう。
23 ・ 火	ごはん(減量) ぎゅうにゅう さばのしょうが煮 若竹汁	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、よくかんで食べましょう。若竹汁は、春に旬を迎えるだけのことわかめを使ったすまし汁です。旬の季節が同じで、おたがいのよいところを引き出し合うほど相性が良いので「であいもん」と呼ばれています。
24 ・ 水	ごはん(減量) ぎゅうにゅう スタミナ丼(真) 揚げ春巻き	めしわん しるわん こざら 小皿	揚げ春巻きは、1個ずつです。ごはんにはスタミナ丼の具をのせて、丼にして食べましょう。スタミナ丼には、豚肉やにんにく、にらなどのスタミナがつく食べ物がたくさん入っています。新学期の始まりからしっかりとパワーを補給して、よいスタートを切りましょう。
25 ・ 木	バターうずまきパン ぎゅうにゅう ハンバーグの カクテルソースかけ ミネストローネ	おおざら 大皿 こざら 小皿 しるわん	ハンバーグは、1個ずつです。ウスターソース・ケチャップ・さとうで作るカクテルソースをハンバーグにかけています。バターうずまきパンは、バターを使ったパンです。うずまきの形にすることで、しっとりやわらかく焼くことができるそうです。風味ややわらかさを味わって食べましょう。
26 ・ 金	キャロットライス ぎゅうにゅう けんちん汁	めしわん しるわん	けんちん汁は、肉や魚を使わない精進料理の一つです。神奈川県建長寺というお寺では700年以上も前から食べられていて、そのお寺で修行したお坊さんが各地に行くときに広がったとされています。具たくさん汁物なので、よくかんで食べてくださいね。

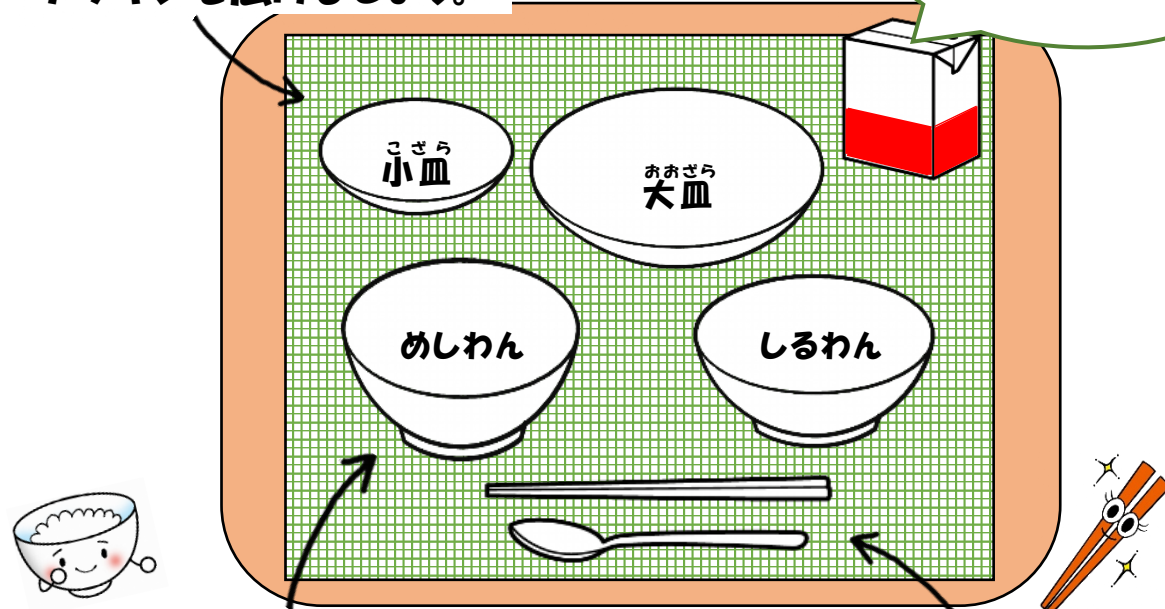
日・曜	こんだて		こんだて・ざいりょうについて
30 ・ 火	ごはん ぎゅうにゅう とり肉と豆腐のくず煮 おかかいため きざみたくあん	めしわん しるわん こざら 小皿 めしわん	豆腐は、大豆を水に漬けてすりつぶし、煮たものをこして、にがりを入れて固めて作ります。豆腐には畑の肉といわれる大豆の栄養がたっぷり入っています。ふんわりやわらかい豆腐をとり肉といっしょに煮て、かたくり粉でとろみをつけています。かつお節がたっぷり入ったおかか炒めといっしょに味わって食べましょう。

きゅうしょくの きほんのおきかた

つくえの上をきれいにしてから、
ナフキンをひろを広げましょう。

ぎゅうにゅう

ストローも
わすれずに!



まぜごはんやパンの日は、
ここに**おおざら大皿**がくることもあるよ。

はし・スプーンは持つ方をきき手側に
むけ、手前にそろえておきましょう。

□...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。