



# 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 【B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 肉じゃが 野菜のごまいため	めしわん  しるわん 小皿	1学期の給食がスタートしました。給食時間は新しいクラスみんなで協力して、手ぎわよく準備や片づけをしましょう。給食はみなさんが毎日健康に過ごせるように栄養バランスや量、季節の旬の食べ物や地域の食べ物を取り入れながら作っています。これからいろいろな献立が登場するので、楽しみにしててくださいね。
16 ・ 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  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。
17 ・ 水	ごはん(減量) ぎゅうにゅう スタミナ丼(具) 揚げ春巻き	めしわん  しるわん 小皿	揚げ春巻きは、1個ずつです。ごはんに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たっぷり入っています。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。
18 ・ 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	大皿  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。
19 ・ 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。具がたくさん入っているので、よくかんで食べてください。

□ …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

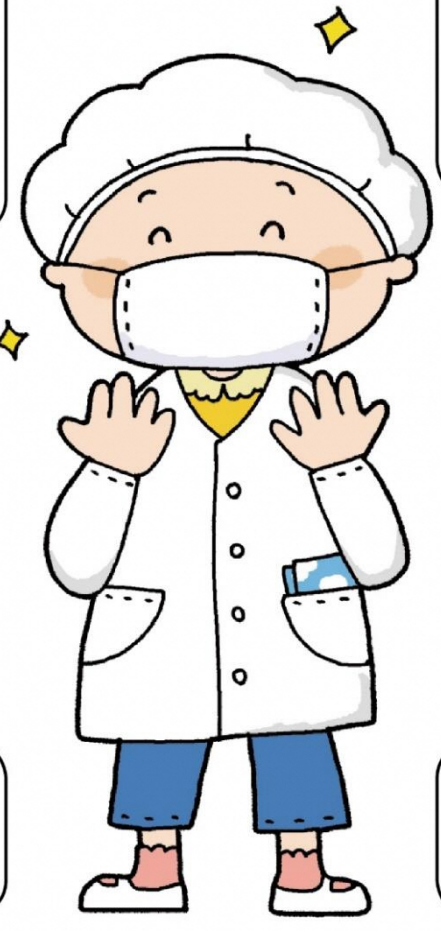
マスクをきちんとつけよう

つめは短く切っておこう

石けんを使って手を洗おう

清潔な白衣を着よう

ハンカチをも持とう



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 【B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 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	マーボー豆腐は、給食の人気メニューのひとつです。中華料理でピリッと辛いのが特徴ですが、給食ではみなさんが食べやすいように辛さをひかえめにしています。マーボー豆腐は、たくさんの豆腐を使っています。今日は給食センターで約300丁の豆腐を手作業で切りました。
23 ・ 火	ごはん ぎゅうにゅう 鶏肉の三色煮 はるやさい 春野菜のみそ汁	めしわん  こざら小皿 しるわん	鶏肉の三色煮は、鶏肉にしょうゆ、砂糖、酒で味をつけて、片栗粉をまぶして揚げた物と、三色の食べ物を一緒に煮ています。「三色」の食べ物とは、えだまめの緑色、ホールコーンの黄色、にんじんのオレンジ色をさします。目でも楽しめるメニューです。
24 ・ 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	今日は、給食のメニューの中で、とても人気のあるカレーの登場です。ごはんにかレーをかけて食べましょう。かくし味に、ウスターソースやトマトケチャップが入っているので、さっぱりと食べやすい味になっています。フルーツポンチにはみかん、りんご、もも、野菜のゼリーが入っています。いろいろな味を見つけてくださいね。
25 ・ 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	給食では、毎週木曜日にパンが出ます。コッペパンや少し小さめの小型コッペパン、黒糖を使ったコッペパンなど、全部で6種類のパンが1年間でいろいろ登場します。おかずや牛乳といっしょに味わって食べていきましょう。
26 ・ 金	<入学お祝い献立> ツナ寿司 (減量) ぎゅうにゅう あか 赤だし 入学お祝いデザート	おおざら大皿  しるわん	1年生のみなさん、入学おめでとう！給食の準備はだんだん早くできるようになってきましたか？いちご豆乳ゼリーは、1個ずつです。お花の形をしたカップが春らしくてかわいいですね。いちご豆乳ゼリーは、豆乳のゼリーの中にいちご果汁のゼリーが入っています。お祝いの給食を楽しんでいただきます。

□ …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。

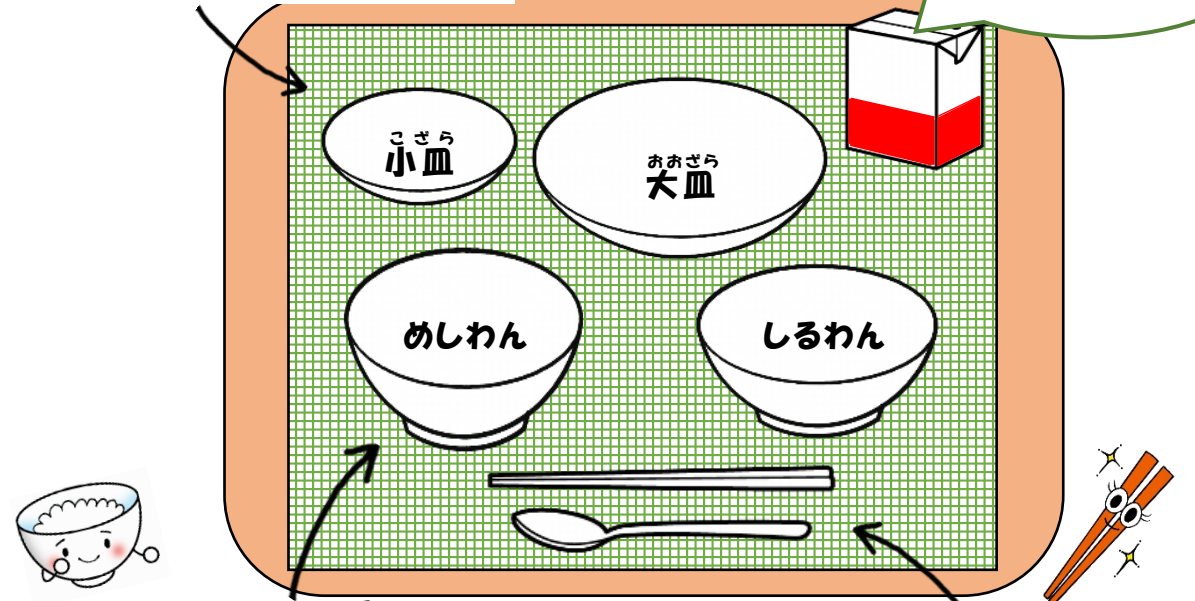
日・曜	こんだて		こんだて・ざいりょうについて
30 ・ 火	ごはん ぎゅうにゅう ホイコーロー 回鍋肉 わかめスープ	めしわん  こざら小皿 しるわん	ホイコーローは、中国の四川省で生まれた料理です。キャベツやにんじんなどの野菜と豚肉を、しょうゆ、さとう、トウバンジャン、テンメンジャンで味付けしています。トウバンジャンは、「空豆」と「とうがらし」からできる調味料です。テンメンジャンは小麦粉を発酵させた中華甘みそです。ピリ辛の味で、ご飯もりもりと食べられますね。

## 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、  
ナフキンを広げましょう。

ぎゅうにゅう

ストローも  
わすれずに！



ませごはんやパンの日は、  
ここに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。