

# きゅうしよくカレンダー 5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
1 ・ 水	ごはん ぎゅうにゅう 回鍋肉 中華スープ	めしわん 小皿 しるわん ※今月使用するキャベツは亀岡市馬路町産のもので、回鍋肉は、中国の四川省で生まれた料理です。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」こうじと塩水を加え、発酵させて作られる調味料です。ご飯が進む味付けになっています。
2 ・ 木	<こどもの日献立> 黒糖コッペパン ぎゅうにゅう ミンチカツ ポトフ きせつのデザート (かしわもち)	おおざら 大皿 小皿 しるわん ミンチカツとかしわもち、1個ずつです。今日は、こどもの日献立で、かしわもちの登場です。昔からこの日には、こいのぼりや武者人形をかざり、菖蒲湯につかって邪気を払っていました。そして、「かしわもち」や「ちまき」などのお菓子を食べる風習があります。みなさんの健やかな成長と幸せを願っていただきますよう。

□ …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。

(きりとり)

## 5月の給食はどうだったかな？

わくの中に感想を書いて、給食センターに送ってくれるとうれしいです！

(配ぜん員さんをお願いすると、給食センターに送れるよ。)

小学校
学園
年 組



(きりとり)

日・曜	こんだて	こんだて・ざいりょうについて
7 ・ 火	ごはん (減量) ぎゅうにゅう かみかみビビンバ わかめスープ	めしわん 小皿 しるわん ごはん(減量)の「ビビンバ」という名前の、「ビビム」は「混ぜる」という意味です。韓国料理の特徴のひとつとして、下味をつけた食材を混ぜ合わせて食べる料理が多くあります。今日のビビンバの他にも、チャプチェ、ナムルなどの混ぜ合わせる料理があります。
8 ・ 水	ごはん ぎゅうにゅう かわり肉じゃが キャベツとじゃこの炒めもの	めしわん しるわん 小皿 給食で使っている砂糖は三温糖ですが、今日のかわり肉じゃがには、黒砂糖を使っています。そのまま食べてもおいしい黒砂糖は、さとうきびのしぼり汁をそのまま煮詰めた砂糖のことです。独特の強い風味と濃厚なあまさがあり、かりんとうや駄菓子作りに使われています。
9 ・ 木	コッペパン ぎゅうにゅう セルフホットドッグ ウインナーの カクテルソースかけ キャベツのカレーソテー ABCスープ	おおざら 大皿 小皿 しるわん ウインナーは、2本ずつです。パンを手で割って、ウインナーとキャベツのカレーソテーをはさんでいただきます。パンのように、手で触って食べる日には特にしっかりと手を洗って食べるようにしましょう。手洗いの際、洗い残しの多い指は親指です。他の指と一緒にではなく、親指だけでこすり洗いをすることがポイントです。つめのところは、特にていねいに洗いましょう。
10 ・ 金	たけのこ寿司 (減量) ぎゅうにゅう きびなごのカリカリフライ 赤だし	おおざら 大皿 小皿 しるわん たけのこ寿司に入っているたけのこは、春が旬の食べ物のひとつです。たけのこは食物繊維が豊富な食材で、たんぱく質やビタミンB1、B2、カリウムなども含んでいます。今日の「たけのこ寿司」で、たけのこの食感や味、香りを楽しみましょう。

ほねごとよくかんで  
いただきます





# きゅうしよくカレンダー 5月

亀岡市立学校給食センター 令和6年度 【A献立】

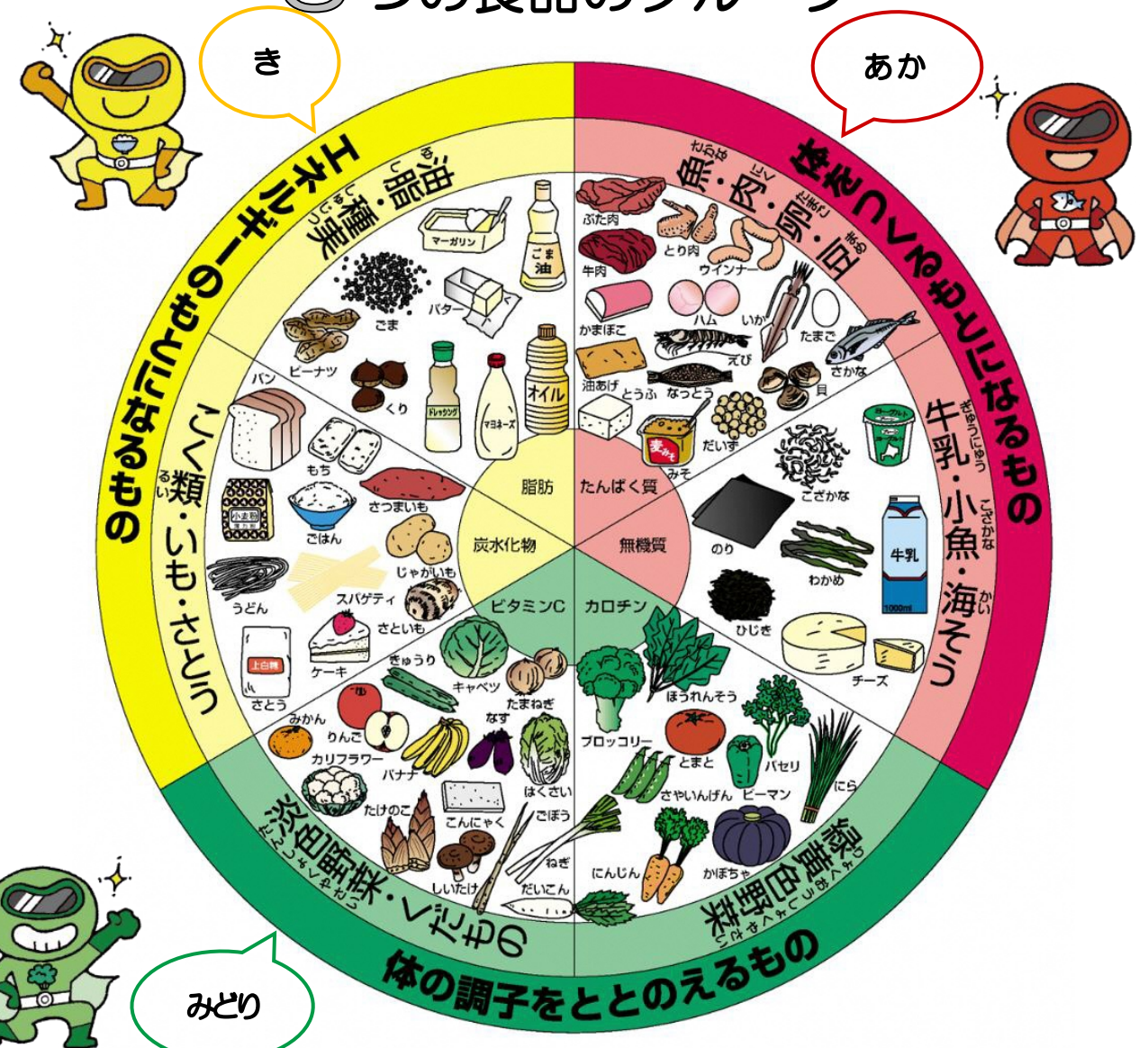
日曜	こんだて	こんだて・ざいりょうについて
13 ・ 月	ごはん ぎゅうにゅう 八宝菜 蒸ししゅうまい	めしわん  しるわん こざら 小皿
14 ・ 火	ごはん ぎゅうにゅう カレー 福神漬け フルーツポンチ	おおざら 大皿  しるわん おおざら 大皿 こざら 小皿
15 ・ 水	ごはん (減量) ぎゅうにゅう さわらのみりん焼き 五目煮豆 キャバツと油揚げの みそ汁	めしわん  おおざら 大皿 こざら 小皿  しるわん
16 ・ 木	あじつ 味付けコッパン ぎゅうにゅう かめおかぎゅう 亀岡牛コロッケ どうじゅう 豆乳シチュー	おおざら 大皿  こざら 小皿  しるわん
17 ・ 金	はなやか混ぜごはん ぎゅうにゅう 筑前煮 たま 玉ねぎとじゃがいもの みそ汁	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。

かたよりなく 食べましょう!

## 3つの食品のグループ





# きゅうしょくカレンダー 5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
20 月	ごはん(減量) ぎゅうにゅう 鶏肉の唐揚げ レモンソースかけ キャベツと油揚げの煮浸し なめこ汁	めしわん 大皿 小皿 しるわん 鶏肉の唐揚げは、1個ずつです。給食センターで鶏肉に衣をつけて揚げ、手作りの特製レモンソースをかけて作っています。みそ汁に使われているなめこの「ぬめり」は、粘膜の保護に良いとされています。なめこは日本が原産地とされており、みそ汁をはじめ、多くの日本料理に使用される食材です。
21 火	ウインナーライス(減量) ぎゅうにゅう 蒸しオムレツ カラフルスープ	大皿 小皿 しるわん 蒸しオムレツは、1個ずつです。今日の給食には、卵やコーンの黄、グリーンピースやキャベツの黄緑、パプリカの赤・黄・オレンジなど、彩りの良い食べものをたっぷり使っています。彩りよく食べものをそろえることで、栄養バランスが整いやすくなります。
22 水	ごはん ぎゅうにゅう 鮭の塩焼き 具だくさん汁 ふりかけ	めしわん 小皿 しるわん 鮭の塩焼きは、1切れずつです。生物学上では、鮭もサーモンも同じマスの仲間に分けられます。大きな違いとしては、生で食べられるのがサーモン、生で食べられないのが鮭です。おすし屋さんで人気のサーモンは、生で食べられるようにエサや育て方を工夫して養殖されています。
23 木	ミルクコッペパン ぎゅうにゅう 大豆のミートソース煮 フレンチソテー	大皿 しるわん 小皿 今日は、大豆がたっぷり入ったミートソース煮が登場します。大豆は「畑の肉」と呼ばれるほど、たんぱく質を多く含みます。肉や魚と同じく、体をつくるものになる食べ物です。大豆や大豆製品もしっかり食べて、元気な体をつくりましょう。
24 金	ごはん(減量) ぎゅうにゅう 豚肉のしょうが炒め けんちん汁	めしわん 小皿 しるわん けんちん汁は、鎌倉時代、建長寺の修行僧たちが食べていました。豆腐や根菜類を使った精進料理で、栄養たっぷりで体が温まるメニューです。給食でも、たくさんの食材を使い、具だくさんに作りました。野菜のうまみや栄養が汁に溶けだし、やさしい味になっています。

日・曜	こんだて	こんだて・ざいりょうについて
27 月	ごはん(減量) ぎゅうにゅう 厚揚げ丼 もやしの香味炒め	めしわん しるわん 小皿 ごはん(減量)は、厚揚げ丼の具をのせて、丼にして食べましょう。厚揚げは、水気を切った豆腐を厚く切り、高温の油で揚げたものです。中が豆腐の状態のままになっているところが、油揚げとのちがいです。四角形や三角形のものがあり、おでんや煮物などに使われます。
28 火	ごはん ぎゅうにゅう こんにゃくのピリ辛煮 はんぺんのすまし汁	めしわん 小皿 しるわん こんにゃくは、こんにゃくいもから作られます。おなかの中をそうじしてくれる食物せんいがたくさんふくまれている、健康的な食べ物です。ピリ辛煮のヒミツは「一味とうがらし」という調味料を使っていることです。さとう・酒・しょうゆ・みりんも使っているので、甘辛い味付けになっています。
29 水	ごはん ぎゅうにゅう ハヤシライス さわやかソテー	大皿 しるわん 小皿 ハヤシライスはカレーライスと同じで、日本で生まれた洋風料理です。明治の文明開化のころ、林さんという人が考えたからこの名前が付いたという説や「ハッシュ」というぎざんだ肉という意味の英語からついたという説が伝わっています。ハッシュドビーフ・ウィズ・ライスが縮まって「ハヤシライス」になったという説もあります。
30 木	小型コッペパン ぎゅうにゅう 五目うどん ごま酢炒め	大皿 しるわん 小皿 「五目うどん」の「五目」には、「色々なものが混ざっている」という意味で、様々な食材が使われている料理に使われる言葉です。五目うどんには、とり肉、焼きかまぼこ、油あげ、はくさい、にんじん、わかめを使っています。
31 金	ごはん ぎゅうにゅう 肉団子の甘酢煮 豆腐とチンゲン菜のスープ	めしわん 小皿 しるわん 「肉団子の甘酢煮」は、一度肉団子を油で揚げた後、野菜たっぷりの甘酢あんを合わせています。甘酢あんには、ピーマン・にんじん・パプリカなど、カラフルな色合いの野菜を多く使っているので、見た目も楽しんで食べましょう。

□ …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。