



# 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 【B 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(減量) ぎゅうにゅう とり肉ととうふのくず煮 おかかいため きざみたくあん	めしわん しるわん 小皿 めしわん
2 ・ 木	<こどもの日献立> 黒糖コッパン ぎゅうにゅう 八宝菜 蒸ししゅうまい きせつのデザート (かしわもち)	おおざら 大皿 しるわん 小皿

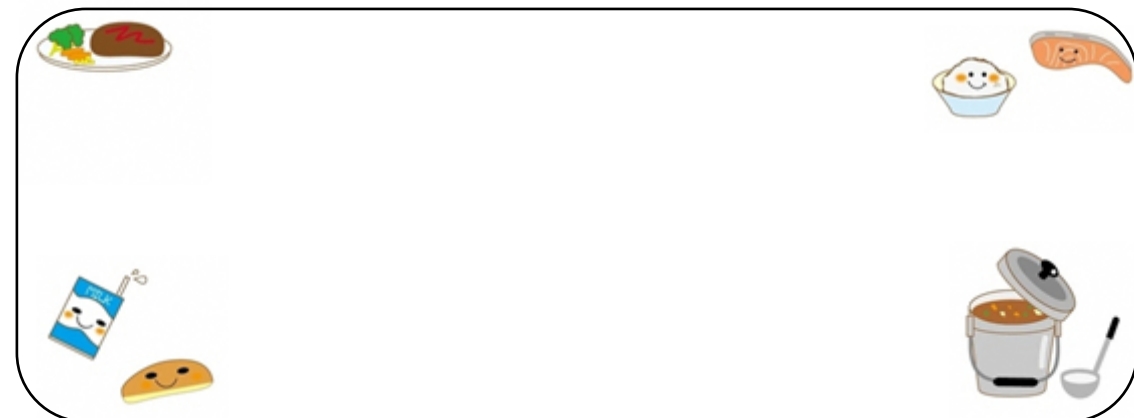
日・曜	こんだて	こんだて・ざいりょうについて
7 ・ 火	ごはん ぎゅうにゅう カレー 福神漬 フルーツポンチ	おおざら 大皿 しるわん おおざら 大皿 こざら 小皿
8 ・ 水	骨に気をつけていただきます ごはん(減量) ぎゅうにゅう さわらのみりん焼き 五目煮豆 キャベツと油揚げのみそ汁	めしわん おおざら 大皿 こざら 小皿 しるわん
9 ・ 木	味付けコッパン ぎゅうにゅう 亀岡牛コロツケ 豆乳シチュー	おおざら 大皿 こざら 小皿 しるわん
10 ・ 金	はなやか混ぜごはん ぎゅうにゅう 筑前煮 たまごねぎとじゃがいもの みそ汁	めしわん こざら 小皿 しるわん

…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。

## 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！  
(配せん員さんにお問い合わせすると、給食センターに送れるよ。)



(きりとり)

小学校
学園
年組







# 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 【B献立】

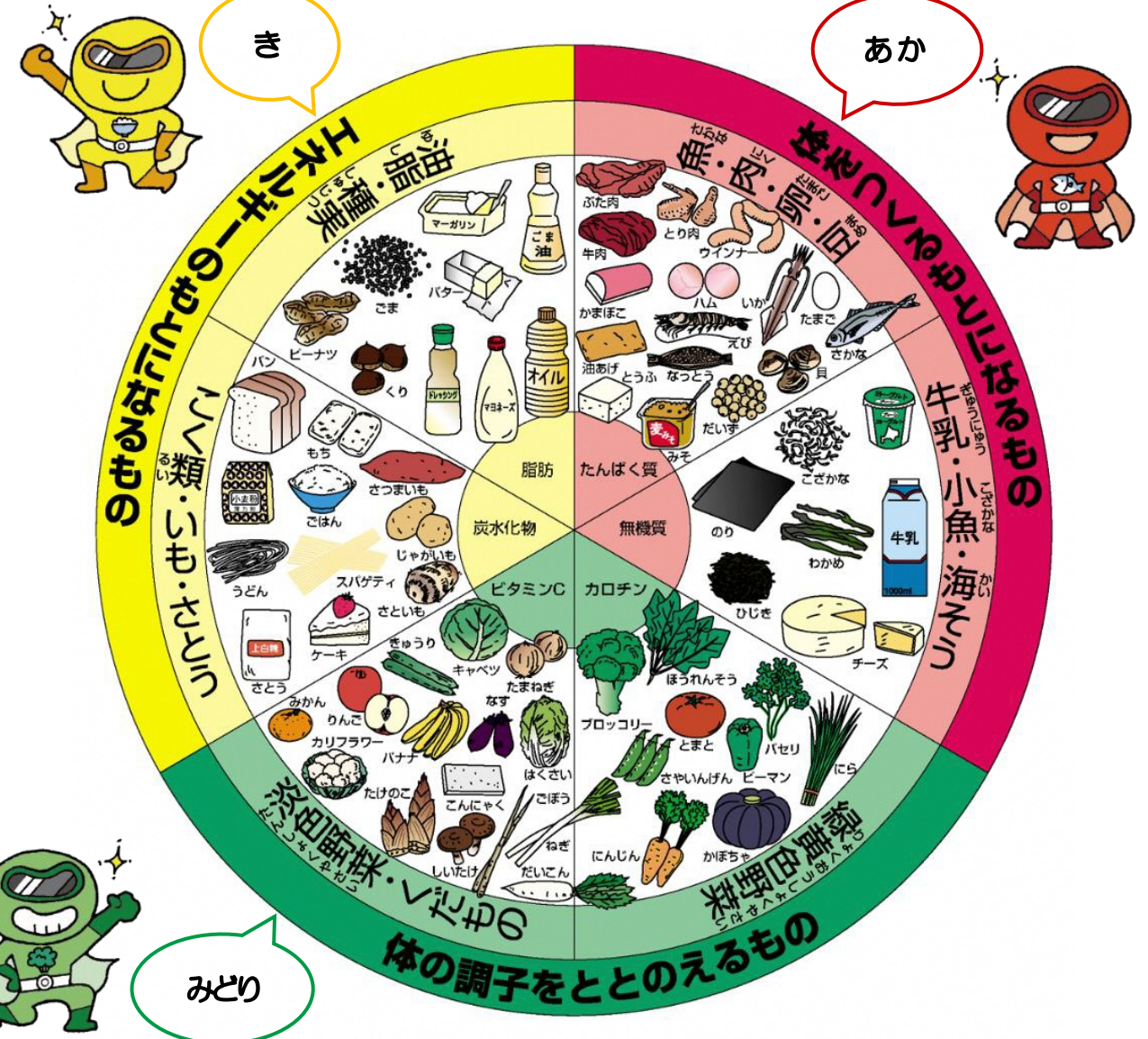
日・曜	こんだて	こんだて・ざいりょうについて
13 月	ごはん ぎゅうにゅう ミンチカツ ポトフ	おおざら 大皿 こざら 小皿 しるわん
14 火	ごはん (減量) ぎゅうにゅう かみかみビビンバ わかめスープ	めしわん こざら 小皿 しるわん
15 水	ごはん ぎゅうにゅう かわり肉じゃが キャベツとじゃこの炒めもの	めしわん しるわん こざら 小皿
16 木	コッペパン ぎゅうにゅう セルフホットドッグ ウインナーの カクテルソースかけ キャベツのカレーソテー ABCスープ	おおざら 大皿 こざら 小皿 しるわん
17 金	たけのこ寿司 (減量) ぎゅうにゅう きびなごのカリカリフライ あか 赤だし	おおざら 大皿 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



骨ごとよくかんでいただきます





# 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 【B 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 厚揚げ丼 もやしの香味炒め	めしわん  しるわん こざら 小皿	ごはん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。
21 ・ 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  こざら 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。
22 ・ 水	ごはん ぎゅうにゅう ハヤシライス さわやかソテー	おおざら 大皿  しるわん こざら 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」というき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。
23 ・ 木	こがた 小型コッペパン ぎゅうにゅう ごもくうどん ごま酢炒め	おおざら 大皿  しるわん こざら 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。
24 ・ 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  こざら 小皿 しるわん	「肉団子の甘酢煮」は、一度肉団子を油で揚げてから、野菜たっぷりの甘酢あんと合わせています。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。

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 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  おおざら 大皿  こざら 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。
28 ・ 火	ウイナーライス(減量) ぎゅうにゅう 蒸しオムレツ カラフルスープ	おおざら 大皿  こざら 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。
29 ・ 水	ごはん ぎゅうにゅう 鮭の塩焼き 貝だくさん汁 ふりかけ	めしわん  こざら 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。
30 ・ 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	おおざら 大皿  しるわん こざら 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。
31 ・ 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  こざら 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、貝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。

ほね き  
骨に気をつけて  
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。