



きゅうしよくカレンダー 6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 |
|-----|---|--|
| 3・月 | ごはん(減量) きゅうにゅう クファージュシー 茎わかめと豆腐のスープ シークワサーゼリー めしわん 小皿 しるわん | 今日、沖縄県の郷土料理をいただきます。「クファージュシー」は、祝い料理や行事料理として食べられてきた炊き込みごはんです。豚肉を使っているので、ごはんに混ぜるとつやよく仕上がります。シークワサーゼリーは1個ずつです。ゼリーに使われているシークワサーはさっぱりとした甘さと酸味が暑い季節にぴったりです。 |
| 4・火 | ごはん(減量) きゅうにゅう いわしのピリットジャン うすくず汁 めしわん 小皿 しるわん | いわしのピリットジャンは、1尾ずつです。骨に気をつけて食べましょう。いわしにはカルシウムだけでなく、カルシウムの吸収を高めるビタミンDも多く含まれます。トウバンジャンのソースは油でカラリと揚げたいわしと相性ぴったりで、ごはんが進みます。 |
| 5・水 | ごはん(減量) きゅうにゅう カレー肉じゃが ひじき豆 めしわん しるわん 小皿 | 今日のカレー肉じゃがには、いつもの肉じゃがの味付けにカレー粉を加えています。カレーの風味とホクホクのじゃがいもやコーンの甘みが良くあいます。また、ひじきには、私たちの血になる鉄、おなかの掃除をしてくれる食物せんい、骨や歯を強くするカルシウムが多く含まれています。 |
| 6・木 | 小型コッペパン きゅうにゅう ナポリタンスパゲティ さわかソテー おおざら 大皿 しるわん 小皿 | ※今月使用するキャベツは亀岡市馬路町産のものです。イタリアを代表する食べものの1つにパスタがありますね。パスタは形や作り方によって名前が異なり、現在では500種類以上のパスタがあるとされています。その中で、長いものはスパゲティ、短いものはマカロニに分けられます。今日は、トマトケチャップやウスターソースを使ったナポリタンスパゲティです。 |
| 7・金 | ごはん きゅうにゅう ハンバーグの和風ソースかけ ためき汁 めしわん 小皿 しるわん | ハンバーグは、1個ずつです。ためき汁は、大豆製品である油揚げや椎茸やこんにゃくを入れた具だくさん汁です。「ためき」とは、ためきの肉の食感がこんにゃくに似ていることからつけられています。どんな歯ごたえなのか、よくかんで見つけてみましょう。 |

骨に気をつけていただきますよう

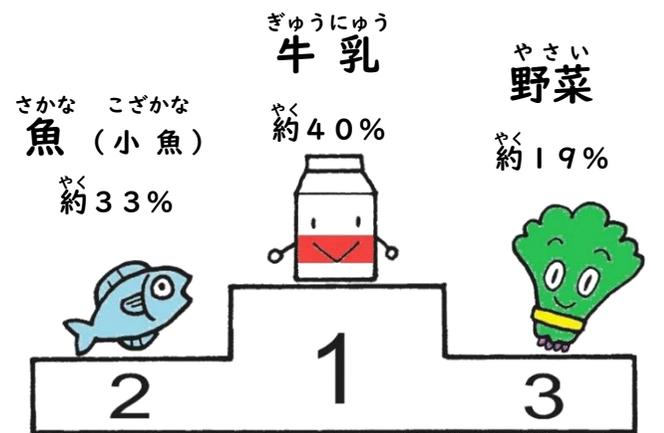
6月1日は牛乳の日



カルシウムの吸収率 No.1 牛乳

牛乳や乳業の仕事について、もっと知ってほしい、牛乳を飲んでほしい、という願いから「牛乳の日」として定められました。

牛乳は、ほかの食べ物に比べると、体に取り入れられる(吸収される)カルシウムの量が多い食べ物です。これは、牛乳に含まれている乳糖やカゼインという成分にカルシウムを取り入れやすくする働きがあるからです。



6月4日～6月10日は歯と口の健康週間

歯と口の病気を防ぐ食生活のポイント

| | | | |
|---|---|---|---|
| <p>よくかんで食べる</p> <p>かみごたえのある食べ物を取り入れましょう。</p> | <p>おやつは時間と量を決めて食べる</p> <p>ダラダラと食べたり飲んだりするのはやめましょう。</p> | <p>食べたらしっかり歯をみがく</p> <p>フッ化物配合歯みがき剤やデンタルフロスを使うと、より効果的です。</p> | <p>栄養バランスの良い食事を心がける</p> <p>規則正しい食習慣が、健康な歯と口をつくりまします。</p> |
|---|---|---|---|

□…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。

きゅうしょくカレンダー 6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 |
|--------------|--|---------------------------|
| 10 ・ 月 | 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 |
| 11 ・ 火 | ごはん ぎゅうにゅう じゃがいものベーコン煮 もやしとじゃこの炒め物 | めしわん しるわん こざら 小皿 |
| 12 ・ 水 | ごはん(減量) ぎゅうにゅう かみかみビビンバ 中華スープ | めしわん こざら 小皿 しるわん |
| 13 ・ 木 | 味付けコッペパン ぎゅうにゅう 白身魚のカリカリフライ ☆大豆たっぷり カレースープ | おおざら 大皿 こざら 小皿 しるわん |
| 14 ・ 金 | ごはん ぎゅうにゅう ☆豚肉のしょうが炒め ☆沢煮碗 | めしわん こざら 小皿 しるわん |

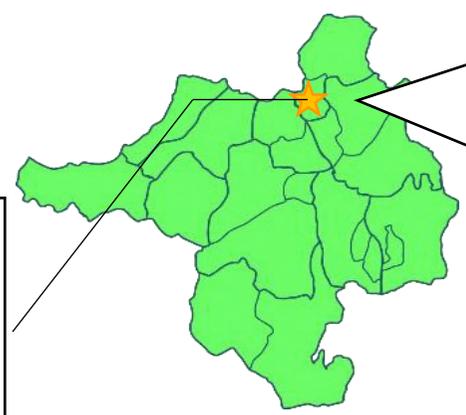
□ …はし □ …スプーン □ …はしとスプーン

※ (減量) …いつもより少なめのごはんです。

☆のメニューには、京都府立農芸高等学校で作られたたまねぎを使っています。



6月の給食で登場する 亀岡産の野菜を知ろう!



はる 春キャベツ
うましちよう つく 馬路町 で作られたもの
つか を使っています。



6月は食育月間です

- ✳️ 食卓をみんなで囲んで心を豊かに!
- ✳️ 食を通し、人の「輪」を広げよう!
- ✳️ 健康的な食生活を実践しよう!
- ✳️ 伝統的な日本の食文化・「和」を伝えよう!
- ✳️ 食を通した環境の「輪」を大切に!
- ✳️ 自ら判断し、食べ物を選ぶ力をつけよう!





きゅうしょくカレンダー 6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 |
|---------|---|---|
| 17 月 | ごはん(減量) ぎゅうにゅう 鶏肉のからあげ レモンソースかけ キャベツと油揚げの煮びたし 切り干し大根のみそ汁 | めしわん おおざら 大皿 こざら 小皿 しるわん とりにく からあげは、1個ずつです。今日は、クイズをします。 レモンの酸っぱさのもと、次のうちどれでしょう？ ① 炭酸 ② アミノ酸 ③ クエン酸 せいかいは、③の「クエン酸」です。クエン酸は体内の疲労物質である乳酸を分解するはたらきがあり、身体の疲れをとってくれます。 |
| 18 火 | こぎつねごはん(減量) ぎゅうにゅう ほうれん草オムレツ ☆トロトロたまねぎのみそ汁 | めしわん こざら 小皿 しるわん ほうれん草オムレツは、1個ずつです。こぎつねごはんは、甘辛い味が油あげにたっぷりしみた人気の混ぜご飯です。たけのこの歯ごたえやごまの風味も楽しめて、もりもり食べられます。トロトロに煮込んだたまねぎのみそ汁といっしょにいただきます。 |
| 19 水 | ごはん ぎゅうにゅう さばのしょうが煮 豚汁 ほね 骨ごとよくかんでいただきます | 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。骨に気をつけて食べましょう。サバを代表とする青背の魚には、体に良い脂がふくまれており、病気になりにくくしてくれます。魚が苦手な人もいるかと思いますが、しょうがが魚のくさみをやわらげます。やわらかくふっくらとしたサバは、ごはんにもぴったりです。 |
| 20 木 | ミルクコッパパン ぎゅうにゅう 鶏肉のトマトサルサ煮 オニオンスープ | めしわん おおざら 大皿 こざら 小皿 しるわん とりにく トマトサルサ煮の「サルサ」とは、スペイン語で「ソース」のことです。トマトケチャップやウスターソースなどの調味料とチリパウダー、タイムなどの香辛料を使って作ったソースで鶏肉や野菜を煮込んだスペイン風の煮物です。パンにソースをつけて食べましょう。 |
| 21 金 | ごはん ぎゅうにゅう ☆チンジャオロース ☆コーンの中華スープ | めしわん こざら 小皿 しるわん きょう せかいさんだいらり 今日の世界三大料理の1つ、「中華料理」の献立です。チンジャオロースは中国の定番料理で、チンジャオは「青いピーマン」、ロースは「肉の細切り」という意味です。肉とたっぷりの野菜がしっかりとれて、甘辛い味付けでごはんが進みます。 |

☆のメニューには、京都府立農芸高等学校で作られたたまねぎを使っています。

□ …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。

カルシウムの多い食べ物はどれ？

ぎゅうにゅう とうもろこし かつあげ こまつな ぶたにく
とまと こざかな わかめ ナッツ
きりぼしだいこん なっとう しいたけ ひじき

この中にカルシウムの多い食品は全部で9つあるよ！

Copyright © 2024 Kyushu University of Education. All rights reserved.



きゅうしょくカレンダー 6月

| 日・曜 | こんだて | こんだて・ざいりょうについて |
|--------------|---|-------------------------------------|
| 24 ・ 月 | ごはん ぎゅうにゅう 豚肉と豆腐のくず煮 ごま酢炒め | めしわん しるわん こざら 小皿 |
| 25 ・ 火 | ごはん ぎゅうにゅう ☆カレー フレンチソテー | おおざら 大皿 しるわん こざら 小皿 |
| 26 ・ 水 | ごはん(減量) ぎゅうにゅう 鶏肉のすき焼き風煮 おかか炒め | めしわん しるわん こざら 小皿 |
| 27 ・ 木 | コッパン ぎゅうにゅう セルフさっぱりツナサンド かぼちゃのシチュー | おおざら 大皿 こざら 小皿 しるわん |
| 28 ・ 金 | うめちりごはん ぎゅうにゅう 筑前煮 なめこ汁 | めしわん こざら 小皿 しるわん |

☆のメニューには、京都府立農芸高等学校で作られたたまねぎを使っています。

□ …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。

よくかんで食べると
からだ
体によいことが
たくさん!



おしば ふせ
虫歯を防ぐ

しょうかきゅうしゅう たす
消化・吸収を助ける

きおくりよく
記憶力アップ

ひまん ふせ
肥満を防ぐ



6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!
(配ぜん員さんにお問い合わせすると、給食センターに送れるよ。)

| |
|-----|
| 小学校 |
| 学園 |
| 年 組 |

