



# 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 【B 献立】

| 日・曜 | こんだて                                                            |                                         | こんだて・ざいりょうについて                                                                                                                                |
|-----|-----------------------------------------------------------------|-----------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 3・月 | キムチチャーハン(減量)<br>ぎゅうにゅう<br>蒸しぎょうざ<br>わかめスープ                      | おおざら<br>大皿<br><br>こざら<br>小皿<br><br>しるわん | ぎょうざは、2個ずつです。キムチチャーハンに使用しているキムチは、発酵食品です。発酵したキムチには、免疫力アップにつながる植物性乳酸菌が豊富です。動物性乳酸菌よりも胃酸に強く、生きたまま腸まで届きやすいという特徴があります。                              |
| 4・火 | ごはん<br>ぎゅうにゅう<br>じゃがいものベーコン煮<br>もやしとじゃこの炒め物                     | めしわん<br><br>しるわん<br>こざら<br>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。毎年6月は「食育月間」です。食べることは、生きるために欠かせないものであり、みなさんが生涯にわたって健康に過ごすための大切なものです。自分の身体のことや普段の食生活について考え、まずは好き嫌いせず、何でも食べることから始めましょう。 |
| 5・水 | ごはん(減量)<br>ぎゅうにゅう<br>かみかみビビンバ<br>中華スープ                          | めしわん<br><br>こざら<br>小皿<br><br>しるわん       | 食べものをよくかむと、歯や体が強くなる、頭が良くなる、歯ならびが良くなるなど、たくさんのいいことがあります。かむ回数が少ないとむし歯になりやすくなり、将来残せる歯が少なくなってしまう可能性もあります。今日のかみかみビビンバで、かむことを意識して食べてみましょう。           |
| 6・木 | あじつ<br>味付けコッペパン<br>ぎゅうにゅう<br>白身魚のカリカリフライ<br>だいず<br>大豆たっぷりカレースープ | おおざら<br>大皿<br><br>こざら<br>小皿<br><br>しるわん | 白身魚のカリカリフライは、1切れずつです。骨に気を付けて食べましょう。今日のスープに入れた大豆には、からだに必要なたんぱく質や脂質をたくさん含み、栄養価が高い食べものです。大豆は変身上手といわれ、豆腐や油あげ以外にも、しょうゆやみそにも加工されます。                 |
| 7・金 | ごはん<br>ぎゅうにゅう<br>ぶたにく<br>豚肉のしょうが炒め<br>さわにわん<br>沢煮碗              | めしわん<br><br>こざら<br>小皿<br><br>しるわん       | きょう<br>今日は、クイズをします。沢煮碗の「沢」は、次のうちのどの意味を表すでしょう？<br>① きれいな ② たくさん ③ さわやか<br>正解は、②の「たくさん」です。沢煮碗の「沢」は、昔の言葉で「たくさん」という意味で、数種類の食材を使い、薄味に仕上げた汁物です。     |

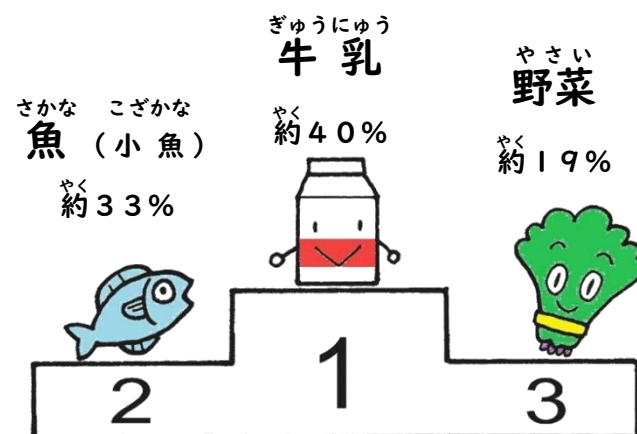
がつつたち りゅうにゅう ひ  
6月1日は牛乳の日



カルシウムの吸収率 No.1 牛乳

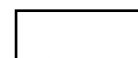
牛乳は、ほかの食べ物にくらべると、体に取り入れられる（吸収される）カルシウムの量が多い食べ物です。これは、牛乳に含まれている乳糖やカゼインという成分にカルシウムを取り入れやすくする働きがあるからです。

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。



は くち けんこうしゅうかん  
6月4日～6月10日 歯と口の健康週間  
は くち びょうき ふせ しょくせいかつ  
歯と口の病気を防ぐ食生活のポイント

|                                       |                                                 |                                                       |                                                 |
|---------------------------------------|-------------------------------------------------|-------------------------------------------------------|-------------------------------------------------|
| よくかんで食べる<br><br>かみごたえのある食べ物を取り入れましょう。 | おやつは時間と量を決めて食べる<br><br>グラグラと食べたり飲んだりするのはやめましょう。 | 食べたらしっかり歯をみがく<br><br>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。 | 栄養バランスの良い食事を心がける<br><br>規則正しい食習慣が、健康な歯と口をつくります。 |
|---------------------------------------|-------------------------------------------------|-------------------------------------------------------|-------------------------------------------------|



…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。



# 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 【B 献立】

| 日・曜          | こんだて                                                      |                               | こんだて・ざいりょうについて                                                                                                                                                                       |
|--------------|-----------------------------------------------------------|-------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 10<br>・<br>月 | ごはん(減量)<br>ぎゅうにゅう<br>クファージュシー<br>茎わかめと豆腐のスープ<br>シークワサーゼリー | めしわん<br>こざら小皿<br><br>しるわん     | 今日は、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。                               |
| 11<br>・<br>火 | ごはん(減量)<br>ぎゅうにゅう<br>いわしのピリットジャン<br>うすくず汁                 | めしわん<br>こざら小皿<br>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。                                                               |
| 12<br>・<br>水 | ごはん(減量)<br>ぎゅうにゅう<br>カレー肉じゃが<br>ひじき豆                      | めしわん<br><br>しるわん<br>こざら小皿     | 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。                                                   |
| 13<br>・<br>木 | こがた小型コッペパン<br>ぎゅうにゅう<br>☆ナポリタンスパゲティ<br>さわやかソテー            | おおざら大皿<br><br>しるわん<br>こざら小皿   | ※今日使用するたまねぎは京都府立農芸高等学校で作られたものです。<br>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言われています。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。 |
| 14<br>・<br>金 | ごはん<br>ぎゅうにゅう<br>ハンバーグの和風ソースかけ<br>たぬき汁                    | めしわん<br><br>こざら小皿<br><br>しるわん | ハンバーグは、1個ずつです。たぬき汁は、大豆製品である油揚げや椎茸やこんにゃくを入れた臭だくさん汁です。<br>「たぬき」とは、たぬ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。                                                           |



…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。

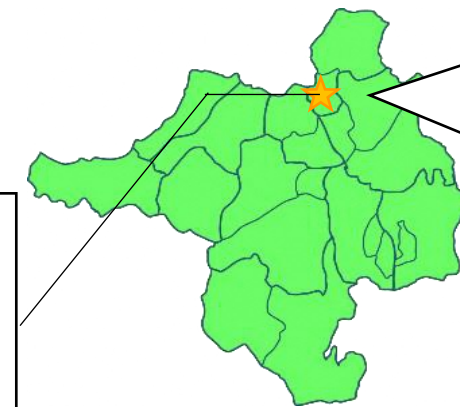


はる春キャベツ

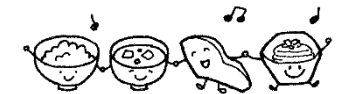


うまじちようつく馬路町で作られたもの  
つかを使っています。

がっ きゅうしよく どうじょう  
6月の給食で登場する  
かめおかさん やさい し  
亀岡産の野菜を知ろう！



がっ しょくいくげっかん  
6月は食育月間です



しょくたく かこ こころ ゆた  
❖食卓をみんなで囲んで心を豊かに！

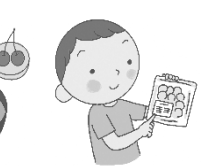
けんこうてき しょくせいかつ じっせん  
❖健康的な食生活を実践しよう！

しょく とお かんきよう わ たいせつ  
❖食を通した環境の「輪」を大切に！

しょく とお ひと わ ひろ  
❖食を通し、人の「輪」を広げよう！

でんとうてき にほん しょくぶんか わ つた  
❖伝統的な日本の食文化・「和」を伝えよう！

みずか はんたん た もの えら ちから  
❖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 【B 献立】

| 日・曜          | こんだて                                         |                                     | こんだて・ざいりょうについて                                                                                                                                     |
|--------------|----------------------------------------------|-------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 17<br>・<br>月 | ごはん<br>ぎゅうにゅう<br>豚肉と豆腐のくず煮<br>ごま酢炒め          | めしわん<br><br>しるわん<br>こざら<br>小皿       | 今日はクイズをします。くず煮のとりみをつけるために使われている食材は、次のうちどれでしょう？<br>① 片くり粉 ② 小麦粉 ③ 米粉<br>正解は、①の「片くり粉」です。片くり粉はじゃがいもでん粉から作られ、汁物のとりみや、揚げものの衣など、様々な料理に大活躍します。            |
| 18<br>・<br>火 | ごはん<br>ぎゅうにゅう<br>☆カレー<br>フレンチソテー             | おおざら<br>大皿<br><br>しるわん<br>こざら<br>小皿 | フレンチソテーの「フレンチ」とは、「フランスの」という意味があります。フレンチトーストやフレンチサラダなど、様々な食べ物にこの名前がついていますね。今日のフレンチソテーは、酢の酸味やオリーブオイルの風味を生かした調味料で味を付けた炒め物です。                          |
| 19<br>・<br>水 | ごはん(減量)<br>ぎゅうにゅう<br>鶏肉のすき焼き風煮<br>おかか炒め      | めしわん<br><br>しるわん<br>こざら<br>小皿       | 梅雨を迎え、田んぼでは稲がすくすく育っていますね。日本で稲が作られるようになったのは、今から2500年くらい前の縄文時代とされます。日本は、森林からの豊かな水に恵まれており、稲は日本に向いている穀物でした。こうして日本人はお米を主食の穀物に選んで稲作をし、自然を大切に思う心を育んできました。 |
| 20<br>・<br>木 | コッペパン<br>ぎゅうにゅう<br>セルフさっぱりツナサンド<br>かぼちゃのシチュー | おおざら<br>大皿<br><br>こざら<br>小皿<br>しるわん | パンを手で割って、ツナサンドの具をはさんでいただきます。パンの起源は古く、今から6000年前にさかのぼります。当時のパンは小麦粉を水でこね、焼いただけのものでしたが、古代エジプト人が小麦粉を発酵させることを発見し、現代のようなふっくらとしたパンができました。                  |
| 21<br>・<br>金 | うめちりごはん<br>ぎゅうにゅう<br>筑前煮<br>なめこ汁             | めしわん<br><br>こざら<br>小皿<br>しるわん       | 梅の酸味成分であるクエン酸には、疲労回復に役立ち、夏バテや食欲増進といった、夏にうれしい効果がたくさんあります。また、今の季節は高温多湿で菌の繁殖が心配されますが、梅干しには抗菌作用があるため、食中毒予防にも効果的です。                                     |

☆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。

□ …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



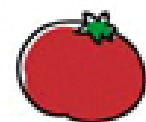
こまつな



あつあげ



ぶたにく



トマト

こざかな



わかめ

ナッツ



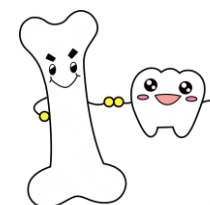
きりぼしだいこん

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！

きゅうにゅう・とうもろこし・こまつな・あつあげ・ぶたにく・トマト・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



# 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 【B 献立】

| 日・曜          | こんだて                                                                    |                                         | こんだて・ざいりょうについて                                                                                                                                   |
|--------------|-------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 24<br>・<br>月 | ごはん(減量)<br>ぎゅうにゅう<br>鶏肉のからあげ<br>レモンソースかけ<br>キャベツと油揚げの煮びたし<br>切り干し大根のみそ汁 | めしわん<br>おおざら<br>大皿<br>こざら<br>小皿<br>しるわん | 鶏肉の唐揚げは、1個ずつです。今日は、クイズをします。<br>レモンの酸っぱさのものは、次のうちどれでしょう？<br>① 炭酸 ② アミノ酸 ③ クエン酸<br><br>正解は、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。 |
| 25<br>・<br>火 | こぎつねごはん(減量)<br>ぎゅうにゅう<br>ほうれん草オムレツ<br>☆トロトロ玉ねぎのみそ汁                      | めしわん<br>こざら<br>小皿<br>しるわん               | ほうれん草オムレツは、1個ずつです。こぎつねごはらは、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玉ねぎのみそ汁といっしょにいただきます。                               |
| 26<br>・<br>水 | ごはん<br>ぎゅうにゅう<br>さばのしょうが煮<br>豚汁                                         | めしわん<br>こざら<br>小皿<br>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。      |
| 27<br>・<br>木 | ミルクコッペパン<br>ぎゅうにゅう<br>鶏肉のトマトサルサ煮<br>オニオンスープ                             | おおざら<br>大皿<br>こざら<br>小皿<br>しるわん         | 鶏肉のトマトサルサ煮の「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。                     |
| 28<br>・<br>金 | ごはん<br>ぎゅうにゅう<br>☆チンジャオロース<br>☆コーンの中華スープ                                | めしわん<br>こざら<br>小皿<br>しるわん               | 今日は世界三大料理の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。                                  |

□ …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！



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



☆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。