

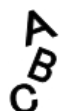
★印のついている食材
は、亀岡で生産・製造さ
れたものです。

令和6年度

亀岡市立学校給食センター

7がつ よていこんだて A



日・曜	こんだて		ざ い り よ う			えいようか	
	主食	副食	(あか) 血・肉・骨のもとになる	(みどり) 体の調子をととのえる	(き) 熱・力のもとになる	エネルギー (kcal)	たんぱく質(g) 塩分量(g)
1・月	ごはん	マーボー豆腐 もやしのこうみいため	ぎゅうにゅう ぶたミンチ とうふ ちくわ ★あかみそ 	つちしょうが チンゲンサイ ★たまねぎ ★にんじん あおねぎ もやし	★ごはん かたくりこ すりごま ごまあぶら あぶら さとう 	579	23.7
		骨に気をつけて食べましょう。					2.1
2・火	ごはん	あじのこうみやき キャベツとあつあげの みそしる	ぎゅうにゅう 冷あじフィレ あつあげ カットわかめ ★みそ	にんにく ★たまねぎ ★にんじん キャベツ 	★ごはん いりごま さとう 	536	27.5
							2.1
3・水	ごはん	こんにゃくのピリからに なめこじる あじつけのり	ぎゅうにゅう とりにく さつまあげ やきかまぼこ ★みそ はっちょうみそ あじつけのり	★にんじん なめこみずに はたけしめじ あおねぎ こんにゃく 	★ごはん じゃがいも さとう あぶら	550	24.6
							2.9
4・木	うずまきパン	とりにくのハーブやき ミネストローネ	ぎゅうにゅう とりにく  ショルダーベーコン	レモンじる オレガノ バジル パセリ ★たまねぎ にんにく ★にんじん キャベツ セロリ カットトマトみずに	バターうずまきパン オリーブオイル ABCマカロニ じゃがいも さとう 	641	26.1
							1.9
5・金	(げんりよう)ごはん	<たなばた献立> キャロットライス  おほしさまのハンバーグ カクテルソースかけ たなばたじる たなばたゼリー	ぎゅうにゅう あぶらあげ ちりめんじゃこ 冷ほしのハンバーグ 冷いとかまぼこ	★にんじん ほししいたけ オクラ 	★ごはん あぶら 冷たなばたゼリー さとう	597	24.4
							3.1
8・月	(げんりよう)ごはん	かんこくふうにくじゃが こまつなとじゃこの あまからいため	ぎゅうにゅう ぶたにく  ちりめんじゃこ	にんにく ★たまねぎ ★にんじん こんにゃく はたけしめじ にら こまつな	★ごはん じゃがいも いりごま ごまあぶら さとう あぶら 	549	22.1
							1.9
9・火	(げんりよう)ごはん	あつあげどんぶり おかかいため	ぎゅうにゅう ぶたにく  あつあげ かつおぶし	★にんじん ★たまねぎ たけのこみずに ほししいたけ 冷グリーンピース キャベツ もやし	★ごはん あぶら さとう かたくりこ	559	25.2
							1.6
10・水	(げんりよう)ごはん	ひじきごはん ちくわのいそべあげ かぼちゃのみそしる	ぎゅうにゅう とりにく  あぶらあげ ひじき 冷ちくわ あおのり ★みそ	★にんじん こんにゃく 冷グリーンピース  ◎たまねぎ かぼちゃ	★ごはん さとう あぶら こめこ	556	24.7
							2.9
11・木	コッパパン	スパゲティジェノベーゼ フレンチソテー	ぎゅうにゅう ショルダーベーコン ツナあぶらづけ	にんにく ★たまねぎ ★にんじん マジジュールみずに 冷バジルペースト キャベツ 冷パプリカ 冷ホールコーン	こがたコッパパン スパゲティ オリーブオイル さとう 	566	25
		骨ごとよくかんで食べましょう。					1.8
12・金	ごはん	さばのみそに さわにわん	ぎゅうにゅう 冷さばのみそに とりにく 	★たまねぎ ★にんじん ほししいたけ あおねぎ 	★ごはん こめこマカロニ	578	24.8
							1.7

牛乳は毎日1本つきます。 献立内容は都合により変更になる場合があります。
食材についている◎印の野菜は京都府立農芸高校で大切に育てられたものです。

★印のついている食材は、亀岡で生産・製造されたものです。

令和6年度

亀岡市立学校給食センター



7がつ よていこんだて A

日・曜	こんだて		ざ い り よ う			えいようか	
	主食	副食	(あか) 血・肉・骨のもとになる	(みどり) 体の調子をととのえる	(き) 熱・力のもとになる	エネルギー (kcal)	たんぱく質(g) 塩分量(g)
16・火	(げんりょう) ごはん	ぶたにくのチリソース いため コーンのちゅうかスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく 	にんにく ★たまねぎ ★にんじん キャベツ ピーマン 冷ホールコーン にら 	★ごはん かたくりこ あぶら 	532	24.2 1.1
17・水	ごはん	なつやさいかレー さわやかソテー	ぎゅうにゅう とりにく ちくわ 	つちしょうが ★たまねぎ かぼちゃ なす 冷パプリカ カットトマトみずに キャベツ もやし にんにく ★にんじん 	★ごはん こめこカレー あぶら さとう	578	23.1 1.9

牛乳は毎日1本つきます。献立内容は都合により変更になる場合があります。
食材についている◎印の野菜は京都府立農芸高校で大切に育てられたものです。

夏の行事と行事食

7/7 七夕

七夕によく食べる食べ物はどれでしょう？



- 1 そうめん
- 2 スパゲッティ
- 3 おもち



7/24 土用の丑

土用の丑の日に食べるとよい食べ物はどれでしょう？

- 1 「あ」のつく食べ物
- 2 「い」のつく食べ物
- 3 「う」のつく食べ物



七夕は麦の収穫祝いもかねており、昔は七夕の夜に、「麦なわ」という小麦粉と米粉を細く練って、なわのようにしたおかしを作ったそうです。麦なわには、魔よけの意味が込められていました。よく七夕にそうめんを食べたり、贈ったりするのは、この習慣からきているのだそうです。また、そうめんが天の川に似ていることから食べるようになったという説もあります。給食では、天の川に見立てた糸かまぼこと、星に見立てたオクラの入った「七夕汁」が登場します。

七夕汁

立秋前(今年の立秋:8/7)の約18日間を「夏の土用」といいます。暑さ厳しいこの時期に、「う」のつくものを食べて健康を願う風習があります。

【うなぎ】たんぱく質、ビタミン類も豊富です。

【うめぼし】クエン酸で疲労回復、食欲増進

【うり】胡瓜、西瓜、南瓜、冬瓜、苦瓜など体の熱をとったり、利尿作用など夏の身体に適しています。

その他、「土用餅」や「土用しじみ」等も食べられてきました。

土用餅

