



きゅうしょくカレンダー 7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・月	ごはん ぎゅうにゅう マーボー豆腐 もやしの香味炒め	めしわん しるわん 小皿	※今月使用する玉ねぎは亀岡市大井町産、にんじんは亀岡市馬路町産のものです。 ジメジメと蒸し暑い日が続いていますね。梅雨入りから夏の暑い時期は、細菌などによる食中毒が発生しやすくなるため、給食センターにとって1年の中で最も緊張する時期です。ふだん以上に衛生管理を徹底し、細心の注意を払いながら調理をしています。みなさんも、食事の前の手洗いをしっかりと行いましょう。
2・火	ごはん ぎゅうにゅう あじの香味焼き キャベツと厚揚げのみそ汁	めしわん 小皿 しるわん	あじは1切れずつです。骨に気を付けてよくかんで食べましょう。あじの魚体は、中型、小型さまざまで、刺身、塩焼き、フライなどのほか、乾物にして食べられることも多い魚です。背の青い魚の中では脂肪分が少なく、たんぱく質が多く含まれています。
3・水	ごはん ぎゅうにゅう こんにゃくのピリ辛煮 なめこ汁 味付けのり	めしわん 小皿 しるわん	味付けのりは、1袋ずつです。板こんにゃく、糸こんにゃくなどのこんにゃくは、こんにゃく芋から作られます。こんにゃく芋は強いえぐ味があるため、えぐ味を除いた加工食品のこんにゃくが平安時代にすでに食べられていました。今日のピリ辛煮には、「板こんにゃく」を切ったものを使っています。
4・木	バターうずまきパン ぎゅうにゅう 鶏肉のハーブ焼き ミネストローネ	大皿 小皿 しるわん	鶏肉のハーブ焼きは、1切れずつです。今日は、クイズをします。「ミネストローネ」という名前は、イタリア語で何という意味からきているでしょう？ ①具沢山のスープ ②トマトのスープ ③温かいスープ 正解は、①の具沢山のスープです。ミネストローネには、トマトなどのイタリアの代表的な食材が使われます。
5・金	キャロットライス(減量) ぎゅうにゅう お星様のハンバーグ カクテルソースかけ 七夕汁 七夕ゼリー	めしわん 小皿 しるわん	ハンバーグは1個、七夕ゼリーは1つずつです。七夕汁は、7月の行事である七夕をイメージしています。オクラをお星さま、糸かまぼこを夜空に浮かぶ天の川に見立てました。オクラのぬめりには、胃を守ったり、夏バテ予防のはたらきがあります。

□ …はし □ …はしとスプーン

※(減量)・・・いつもより少なめのごはんです。



夏の食べものシルエットクイズ

Q1 夏に美味しい野菜のシルエットです。野菜の名前をそれぞれ3つの中から選んで○でかみましょう。

①  たまねぎ
ゴーヤ
トマト

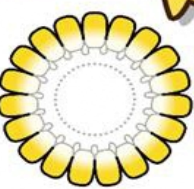
②  ニラ
えだまめ
みょうが

③  モロヘイヤ
とうがん
アスパラガス

Q2 夏に美味しい野菜の切り口です。野菜の名前を下から選んで()に書きましょう。

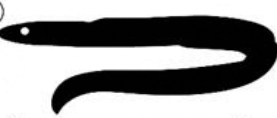
①  ()

②  ()

③  ()

トウモロコシ キャベツ パプリカ アボカド スイカ オクラ

Q3 夏に美味しい魚介類のシルエットです。魚介類の名前を下から選んで()に書きましょう。

①  ()

②  ()

③  ()

トビウオ イカ マグロ サンマ タコ アナゴ カレイ

こたえ
Q1=①トマト ②えだまめ ③とうがん
Q2=①パプリカ ②オクラ ③トウモロコシ Q3=①アナゴ ②トビウオ ③タコ



きゅうしょくカレンダー 7月

亀岡市立学校給食センター 令和6年度【A 献立】

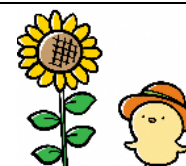
日・曜	こんだて		こんだて・ざいりょうについて
8 ・ 月	ごはん(減量)	めしわん	かんこくふうにく つか 韓国風肉じゃがに使われている、にんにくやコチュジャン の唐辛子は、 ^{けつえき} 血液の流 ^{なが} れをよくし、 ^{からだぜんたい} 体全体に ^{さんそ} 酸素と ^{えいようそ} 栄養素 を届けてくれるため、 ^{げんき} 元気な ^{からだ} 体をつくってくれます。また、 ^{とうがらし} とうがらし ^{から} から ^{せいぶん} せいぶん ^{しょくよくぞうしん} しょくよくぞうしん ^{こうか} こうか 唐辛子の辛み成分は食欲増進の効果もあります。
	ぎゅうにゅう	しるわん	
	韓国風肉じゃが	こざら	
	小松菜とじゃこの 甘辛炒め	小皿	
9 ・ 火	ごはん(減量)	めしわん	あつあ ^{とうふ} とうふ ^き き ^{みずき} みずき ^{あぶら} あぶら ^あ あ ^{つく} つく 厚揚げは、豆腐をうすめに切って水切りし、油で揚げて作 ります。豆腐には ^{とうふ} 畑の肉といわれる ^{だいず} 大豆の ^{えいよう} 栄養がたっぷり 入っています。ふんわりやわらかい厚揚げを ^{あつあ} 豚肉や ^{ふたにく} 野菜 といっしょに ^に 煮て、かたくり粉でとろみをつけて ^{どんぶり} 丼の具 にしました。
	ぎゅうにゅう	しるわん	
	厚揚げ丼	こざら	きょうしやう ^{きょうとうふりつ} きょうとうふりつ ^{のうげいこう} のうげいこう ^{どうがっこう} どうがっこう ^{つく} つく ※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。 ^こ こ ^{なかみどりいろ} なかみどりいろ ^{かわ} かわ ^{なか} なか ^{いろ} いろ ちくわは1個ずつです。深緑色の皮、中のオレンジ色がき れいなかぼちゃは、夏に ^{なつ} 収穫される ^{りよくおうしょく} 緑黄色野菜です。皮 ふや粘膜の健康の維持に必要な ^β β ^{カロテン} カロテンや、紫外線の ^{つよ} 強い時期に必要な ^シ ビタミンCがたっぷり含まれており、 ^{なつば} 夏場には特に ^{あつ} 食べてほしい ^{やさい} 野菜です。ホクホクとした食感 と、 ^{あま} 甘みを感じながら ^た 食べましょう。
	おかか炒め	小皿	
10 ・ 水	ひじきごはん(減量)	めしわん	きょうしやう ^{きょうとうふりつ} きょうとうふりつ ^{のうげいこう} のうげいこう ^{どうがっこう} どうがっこう ^{つく} つく ※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。 ^こ こ ^{なかみどりいろ} なかみどりいろ ^{かわ} かわ ^{なか} なか ^{いろ} いろ ちくわは1個ずつです。深緑色の皮、中のオレンジ色がき れいなかぼちゃは、夏に ^{なつ} 収穫される ^{りよくおうしょく} 緑黄色野菜です。皮 ふや粘膜の健康の維持に必要な ^β β ^{カロテン} カロテンや、紫外線の ^{つよ} 強い時期に必要な ^シ ビタミンCがたっぷり含まれており、 ^{なつば} 夏場には特に ^{あつ} 食べてほしい ^{やさい} 野菜です。ホクホクとした食感 と、 ^{あま} 甘みを感じながら ^た 食べましょう。
	ぎゅうにゅう	こざら	
	ちくわのいそべ揚げ	小皿	きょうしやう ^{きょうとうふりつ} きょうとうふりつ ^{のうげいこう} のうげいこう ^{どうがっこう} どうがっこう ^{つく} つく ※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。 ^こ こ ^{なかみどりいろ} なかみどりいろ ^{かわ} かわ ^{なか} なか ^{いろ} いろ ちくわは1個ずつです。深緑色の皮、中のオレンジ色がき れいなかぼちゃは、夏に ^{なつ} 収穫される ^{りよくおうしょく} 緑黄色野菜です。皮 ふや粘膜の健康の維持に必要な ^β β ^{カロテン} カロテンや、紫外線の ^{つよ} 強い時期に必要な ^シ ビタミンCがたっぷり含まれており、 ^{なつば} 夏場には特に ^{あつ} 食べてほしい ^{やさい} 野菜です。ホクホクとした食感 と、 ^{あま} 甘みを感じながら ^た 食べましょう。
	かぼちゃのみそ汁	しるわん	
11 ・ 木	こがた 小型コッペパン	おおざら	きょうしやう ^{きょうとうふりつ} きょうとうふりつ ^{のうげいこう} のうげいこう ^{どうがっこう} どうがっこう ^{つく} つく ※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。 ^こ こ ^{なかみどりいろ} なかみどりいろ ^{かわ} かわ ^{なか} なか ^{いろ} いろ ちくわは1個ずつです。深緑色の皮、中のオレンジ色がき れいなかぼちゃは、夏に ^{なつ} 収穫される ^{りよくおうしょく} 緑黄色野菜です。皮 ふや粘膜の健康の維持に必要な ^β β ^{カロテン} カロテンや、紫外線の ^{つよ} 強い時期に必要な ^シ ビタミンCがたっぷり含まれており、 ^{なつば} 夏場には特に ^{あつ} 食べてほしい ^{やさい} 野菜です。ホクホクとした食感 と、 ^{あま} 甘みを感じながら ^た 食べましょう。
	ぎゅうにゅう	しるわん	
	スパゲティジェノベーゼ	こざら	きょうしやう ^{きょうとうふりつ} きょうとうふりつ ^{のうげいこう} のうげいこう ^{どうがっこう} どうがっこう ^{つく} つく ※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。 ^こ こ ^{なかみどりいろ} なかみどりいろ ^{かわ} かわ ^{なか} なか ^{いろ} いろ ちくわは1個ずつです。深緑色の皮、中のオレンジ色がき れいなかぼちゃは、夏に ^{なつ} 収穫される ^{りよくおうしょく} 緑黄色野菜です。皮 ふや粘膜の健康の維持に必要な ^β β ^{カロテン} カロテンや、紫外線の ^{つよ} 強い時期に必要な ^シ ビタミンCがたっぷり含まれており、 ^{なつば} 夏場には特に ^{あつ} 食べてほしい ^{やさい} 野菜です。ホクホクとした食感 と、 ^{あま} 甘みを感じながら ^た 食べましょう。
	フレンチソテー	小皿	
12 ・ 金	ごはん	めしわん	きょうしやう ^{きょうとうふりつ} きょうとうふりつ ^{のうげいこう} のうげいこう ^{どうがっこう} どうがっこう ^{つく} つく ※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。 ^こ こ ^{なかみどりいろ} なかみどりいろ ^{かわ} かわ ^{なか} なか ^{いろ} いろ ちくわは1個ずつです。深緑色の皮、中のオレンジ色がき れいなかぼちゃは、夏に ^{なつ} 収穫される ^{りよくおうしょく} 緑黄色野菜です。皮 ふや粘膜の健康の維持に必要な ^β β ^{カロテン} カロテンや、紫外線の ^{つよ} 強い時期に必要な ^シ ビタミンCがたっぷり含まれており、 ^{なつば} 夏場には特に ^{あつ} 食べてほしい ^{やさい} 野菜です。ホクホクとした食感 と、 ^{あま} 甘みを感じながら ^た 食べましょう。
	ぎゅうにゅう	こざら	
	さばのみそ煮	小皿	きょうしやう ^{きょうとうふりつ} きょうとうふりつ ^{のうげいこう} のうげいこう ^{どうがっこう} どうがっこう ^{つく} つく ※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。 ^こ こ ^{なかみどりいろ} なかみどりいろ ^{かわ} かわ ^{なか} なか ^{いろ} いろ ちくわは1個ずつです。深緑色の皮、中のオレンジ色がき れいなかぼちゃは、夏に ^{なつ} 収穫される ^{りよくおうしょく} 緑黄色野菜です。皮 ふや粘膜の健康の維持に必要な ^β β ^{カロテン} カロテンや、紫外線の ^{つよ} 強い時期に必要な ^シ ビタミンCがたっぷり含まれており、 ^{なつば} 夏場には特に ^{あつ} 食べてほしい ^{やさい} 野菜です。ホクホクとした食感 と、 ^{あま} 甘みを感じながら ^た 食べましょう。
	沢煮椀	しるわん	

日・曜	こんだて		こんだて・ざいりょうについて
16 ・ 火	ごはん(減量)	めしわん	いよいよ夏休みが目の前ですね。暑い夏は身体がばて て、 ^{しょくよく} 食欲が ^お 落ちてしまいます。夏バテを防ぐには、 ^{しょくじ} 食事を しっかりとすることが基本です。朝・昼・夕の ^{しょくじじかん} 食事時間を決 めて、毎日しっかりと ^{きよう} 食べましょう。今日は、夏バテ ^{かいしょう} 解消に 効果のある ^{こうか} ビタミンB1が多く含まれる ^{びーふん} 豚肉を、 ^{あつ} 食欲が わくように ^{ふたにく} チリパウダーや ^い トマトケチャップで炒めました。
	ぎゅうにゅう	こざら	
	豚肉のチリソース炒め	しるわん	きょうしやう ^{きょうとうふりつ} きょうとうふりつ ^{のうげいこう} のうげいこう ^{どうがっこう} どうがっこう ^{つく} つく ※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。 ^こ こ ^{なかみどりいろ} なかみどりいろ ^{かわ} かわ ^{なか} なか ^{いろ} いろ ちくわは1個ずつです。深緑色の皮、中のオレンジ色がき れいなかぼちゃは、夏に ^{なつ} 収穫される ^{りよくおうしょく} 緑黄色野菜です。皮 ふや粘膜の健康の維持に必要な ^β β ^{カロテン} カロテンや、紫外線の ^{つよ} 強い時期に必要な ^シ ビタミンCがたっぷり含まれており、 ^{なつば} 夏場には特に ^{あつ} 食べてほしい ^{やさい} 野菜です。ホクホクとした食感 と、 ^{あま} 甘みを感じながら ^た 食べましょう。
	コーンの中華スープ	しるわん	
17 ・ 水	ごはん	おおざら	きょうしやう ^{きょうとうふりつ} きょうとうふりつ ^{のうげいこう} のうげいこう ^{どうがっこう} どうがっこう ^{つく} つく ※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。 ^こ こ ^{なかみどりいろ} なかみどりいろ ^{かわ} かわ ^{なか} なか ^{いろ} いろ ちくわは1個ずつです。深緑色の皮、中のオレンジ色がき れいなかぼちゃは、夏に ^{なつ} 収穫される ^{りよくおうしょく} 緑黄色野菜です。皮 ふや粘膜の健康の維持に必要な ^β β ^{カロテン} カロテンや、紫外線の ^{つよ} 強い時期に必要な ^シ ビタミンCがたっぷり含まれており、 ^{なつば} 夏場には特に ^{あつ} 食べてほしい ^{やさい} 野菜です。ホクホクとした食感 と、 ^{あま} 甘みを感じながら ^た 食べましょう。
	ぎゅうにゅう	しるわん	
	夏野菜カレー	こざら	きょうしやう ^{きょうとうふりつ} きょうとうふりつ ^{のうげいこう} のうげいこう ^{どうがっこう} どうがっこう ^{つく} つく ※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。 ^こ こ ^{なかみどりいろ} なかみどりいろ ^{かわ} かわ ^{なか} なか ^{いろ} いろ ちくわは1個ずつです。深緑色の皮、中のオレンジ色がき れいなかぼちゃは、夏に ^{なつ} 収穫される ^{りよくおうしょく} 緑黄色野菜です。皮 ふや粘膜の健康の維持に必要な ^β β ^{カロテン} カロテンや、紫外線の ^{つよ} 強い時期に必要な ^シ ビタミンCがたっぷり含まれており、 ^{なつば} 夏場には特に ^{あつ} 食べてほしい ^{やさい} 野菜です。ホクホクとした食感 と、 ^{あま} 甘みを感じながら ^た 食べましょう。
	さわやかソテー	小皿	

□ …はし

■ …はしとスプーン

※(減量)…いつもより少なめのごはんです。



7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。
(配膳員さんにお願いと、給食センターに送れるよ。)

小学校
学園
年 組

