



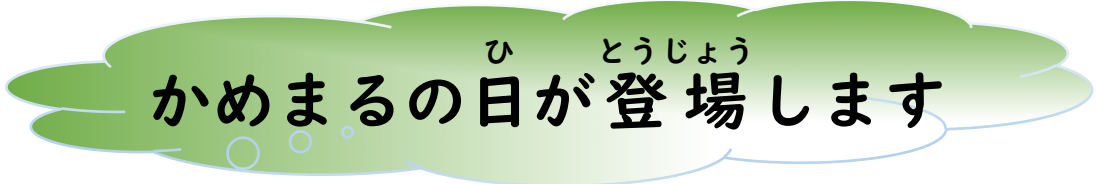
# きゅうしよくカレンダー 9月

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                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|-----|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2・月 | <div>〈かめまるのひ〉</div> <div>ごはん（減量）</div> <div>ぎゅうにゅう</div> <div>新夏野菜のあんかけ丼</div> <div>おかかいため</div> | <div>めしわん</div> <div>しるわん</div> <div>小皿</div> <div>※今日の万願寺とうがらしは亀岡市宮前町産、今月のなすは亀岡市千歳町産、今月の玉ねぎは亀岡市曾我部町産のものを使っています。</div> <div>今日は、かめまるのひの献立で、新メニューの夏野菜のあんかけ丼の登場です。夏に旬を迎えるなすや、万願寺とうがらしを使い、丼の具にしました。万願寺とうがらしは、京都府の伝統野菜に指定されています。とうがらしといえば辛いイメージがありますが、万願寺とうがらしは、とうがらしのような辛さがなく甘味があるのが特徴です。</div> |
| 3・火 | <div>ごはん</div> <div>ぎゅうにゅう</div> <div>チンジャオロース</div> <div>豆腐とチンゲン菜のスープ</div>                                                                                                      | <div>めしわん</div> <div>小皿</div> <div>しるわん</div> <div>夏休みは元気に過ごすことができましたか？ついに2学期が始まりましたが、9月になっても、まだまだ残暑の厳しい日が続きます。暑かった夏の疲れが、残っている人もいると思います。生活のリズムをとりもどし、朝・昼・夜の3食の食事をきちんととり、体調を整えましょう。</div>                                                                                                     |
| 4・水 | <div>ごはん</div> <div>ぎゅうにゅう</div> <div>夏野菜カレー</div> <div>さわやかソテー</div>                                                                                                             | <div>おおざら大皿</div> <div>しるわん</div> <div>小皿</div> <div>今日は、かぼちゃの話です。かぼちゃは見かけによらず、きゅうりと同じウリ科の仲間です。中を割ってみるとオレンジ色をしています。これはカロテンとよばれるビタミンの色です。炭水化物やビタミンCなどの栄養素も、たっぷりの健康野菜です。ホクホクとした甘さが、カレーにもよく合います。</div>                                                                                          |
| 5・木 | <div>黒糖コッペパン</div> <div>ぎゅうにゅう</div> <div>白身魚のトマトソースかけ</div> <div>カラフルスープ</div>                                                                                                   | <div>おおざら大皿</div> <div>小皿</div> <div>しるわん</div> <div>白身魚のトマトソースかけは、1切ずつです。骨に気をつけて食べましょう。今日は、トマトの話です。「トマトが赤くなると医者が青くなる」という言葉があります。熟したトマトには、病気を予防するのに役立つビタミンやミネラルが多く含まれるため、よく食べる人は病院に行かなくなることから、この言葉が生まれたそうです。</div>                                                                           |

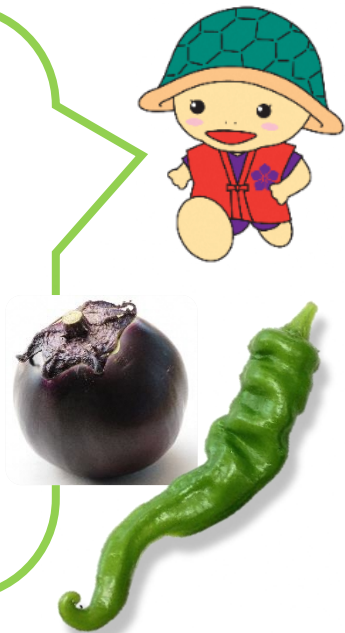
|     |                                                                                  |                                                                                                                                                                                        |
|-----|----------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 6・金 | <div>ごはん</div> <div>ぎゅうにゅう</div> <div>五目煮豆</div> <div>すまし汁</div> <div>ふりかけ</div> | <div>めしわん</div> <div>小皿</div> <div>しるわん</div> <div>今日は、クイズをします。かまぼこによく使われる魚は、次のうちどれでしょう？<br/>① さわら ② たら ③ ホキ<br/>正解は、②の「たら」です。練り物に加工されるのは、「スケトウダラ」という種類の魚の卵巣で、卵巣はタラコや明太子に加工されます。</div> |
|-----|----------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

□ …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。



「かめまるのひ」って、なんだろう？

地産地消の考えから、亀岡でつくられた京ブランドの食べ物を使う日のことだよ。  
9月には賀茂なすや万願寺とうがらし、亀岡牛を使ったコロッケが登場するよ。  
どんな味や食感がするのか、見つけながら食べてみよう！



# きゅうしょくカレンダー 9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                                                                                                                                                                        |
|------|---------------------------------------------------------|---------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 9・月  | ごはん（減量）<br>ぎゅうにゅう<br>スタミナ 丼<br>お 蒸しぎょうざ                 | めしわん<br><br><br>しるわん<br>こざら 小皿        | 蒸しぎょうざは、2個ずつです。今日は、オイスターソースの話です。「オイスター」とは貝の仲間である牡蠣のことで、牡蠣のうまみたっぷりのオイスターソースは魚介類や肉、豆腐、野菜などの味付けにぴったりです。給食では、今日のスタミナ 丼のように中華風のメニューで使います。暑さで食欲の落ちた人もしっかりと食べやすいように「スタミナ 丼」にしました。            |
| 10・火 | ごはん（減量）<br>ぎゅうにゅう<br>にく 肉じゃが<br>もやしとキャベツの<br>あまから 甘辛いため | めしわん<br><br><br>しるわん<br>こざら 小皿        | 今日は、もやしの話です。もやしは、大豆や緑豆などをみずにつけ、暗いところで発芽させたものです。見た目がひよろひよろとしているので、弱々しいイメージはありませんか？実は、植物の芽生えであるもやしは、生命力を蓄えたとても力強い野菜です。豆がもやしになると、豆の時にはなかったビタミンや、ミネラルなどを多く含むようになります。                      |
| 11・水 | ごはん<br>ぎゅうにゅう<br>とりにく とろろ 鶏肉と豆腐のくず煮<br>くき 茎わかめのきんぴら     | めしわん<br><br><br>しるわん<br>こざら 小皿        | 今日のきんぴらには茎わかめが入っています。茎わかめはその名の通り、わかめの茎の部分加工したものです。シャキシャキとした食感が特徴で、みなさんがいつも食べているわかめと同じように、ミネラルや食物せんいがたっぷりとふくまれています。                                                                    |
| 12・木 | コッペパン<br>ぎゅうにゅう<br>だいず 大豆たっぷり<br>カレースープ<br>フレンチソテー      | おおざら 大皿<br><br><br>しるわん<br><br>こざら 小皿 | 今日は、クイズをします。パンを発酵させることでふくらむのを発見したのは、次のうち誰でしょう？<br>① 古代エジプト人 ② フランス人 ③ アメリカ人<br>正解は、①の古代エジプト人です。パンが作られ始めたころは、小麦粉を水でこねて焼いただけのものでした。その後、古代エジプト人が小麦粉を発酵させることを発見し、現在のようなふくらとしたパンができあがりました。 |

|      |                                                  |                                       |                                                                                                                                                                                 |
|------|--------------------------------------------------|---------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 13・金 | ごはん（減量）<br>ぎゅうにゅう<br>さけ しおや 鮭の塩焼き<br>ごま炒め<br>みそ汁 | めしわん<br><br>おおざら 大皿<br>こざら 小皿<br>しるわん | さけ しおや 鮭の塩焼きは、1切ずつです。骨に気をつけて食べましょう。和食は、お米を炊いた「ご飯」を中心に、「汁」と「おかず」を組み合わせた「一汁二菜」や「一汁三菜」が基本です。今日の献立も、主食のご飯、主菜の魚、副菜の炒め物、汁物のみそ汁を組み合わせています。普段の食事から「一汁二菜」や「一汁三菜」を意識することで、栄養バランスが自然に整います。 |
|      | <div>ほね き 骨に気をつけていただきます</div>                    |                                       |                                                                                                                                                                                 |

☐ …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。

## なつやす 夏休みの食生活をふりかえろう！



夏休みは元気に過ごせましたか？夏休みの食生活をチェックしてみましょう。

当てはまるものに○をして、○の数を数えます。

（○にならなかったところは、これからできるようにがんばろう。）

- ☐ まいにち ちようしょく ちゅうしょく ゆうしょく じかん き 毎日、朝食・昼食・夕食の時間を決めて食べた。
- ☐ えいよう かんが やさい さかな だいずせいひん まいにち た 栄養バランスを考えて、野菜や魚・大豆製品なども毎日食べた。
- ☐ きらいな た もの のこ さず た 食べ残した食べ物も残さず食べた。
- ☐ しょくじ た す き 食事は、食べ過ぎないように気をつけた。
- ☐ おやつは、 た 食べる時間と量を決めて食べ、 た す 食べ過ぎないようにした。
- ☐ のどがかわいたときは、 みず おぎちゃ ぎゅうにゅう の ジュースより水や麦茶、牛乳を飲むようにした。



○が5～6コ・・・夏休み、元気に過ごせただけで、これからの調子！

○が3～4コ・・・う～ん、もう少し。今からでも遅くないよ。

○が0～2コ・・・あれ、体の調子は大丈夫？今日からひとつずつでも実行しよう！

きゅうしょくカレンダー

| 日・曜          | こんだて                                                      |                                                                                                                        | こんだて・ざいりょうについて                                                                                                                                                                                                                  |
|--------------|-----------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 17<br>・<br>火 | 〈お月見献立〉<br>ごはん<br>ぎゅうにゅう<br>こんにゃくのピリ辛煮<br>お月見汁<br>お月見デザート | めしわん<br><br>こざら<br>小皿<br>しるわん                                                                                          | みたらし小餅は1個ずつです。少しずつよくかんで食べましょう。今日は十五夜で、月が1番きれいに見える日です。「中秋の名月」ともいい、稲穂に見立てたすすきを飾り、団子や里芋、秋の果物などをお供えして満月のお月見をします。これらのお供えには、秋の実りに感謝する気持ちが込められています。食べ物の命に感謝しておいしくいただきましょう。                                                             |
| 18<br>・<br>水 | ツナ入り和風混ぜごはん<br>(減量)<br>ぎゅうにゅう<br>さっぱり豚汁                   | めしわん<br><br>しるわん                                                                                                       | 今日は、「まごわやさしい」の話です。「まごわやさしい」とは、豆、ごま、わかめ、野菜、魚、しいたけ(きのこ)、いもなどを食べることで、食事のバランスを整える考え方です。今日の給食は、「まごわやさしい」の食べ物がそろっているので見つけながら食べてみてください。                                                                                                |
| 19<br>・<br>木 | 〈かめまるの日〉<br>ミルクコッペパン<br>ぎゅうにゅう<br>賀茂なすのラタトゥイユ<br>ポトフ      | <br>おおざら<br>大皿<br>こざら<br>小皿<br>しるわん | ※今日の賀茂なすは亀岡市篠町産のものを使っています。<br>今日はかめまるの日の献立です。賀茂なすは京野菜の1つで、もともとは京都の上賀茂や西賀茂で主に作られていたの<br>で、「賀茂なす」と名づけられました。天候や水加減、害虫などで、出来が大きく左右されるほどデリケートな野菜なので、<br>農家さんかたくさんの手間をかけて育ててくださっています。<br>みなさんが生まれ育った亀岡市の自然の恵みや農家さんに、<br>感謝していただきましょう。 |
| 20<br>・<br>金 | ごはん<br>ぎゅうにゅう<br>豚肉の生姜炒め<br>沢煮椀                           | めしわん<br><br>こざら<br>小皿<br>しるわん                                                                                          | 今日は、クイズをします。魚や肉の生臭さを消してくれる、<br>生姜に含まれる成分は、次のうちどれでしょう？<br>① ショウガワール<br>② ショウガエール<br>③ ショウガオール<br><br>正解は、③のショウガオールです。ショウガオールには、<br>消臭作用以外に抗菌・殺菌作用もあります。                                                                          |

9月



亀岡市立学校給食センター 令和6年度 【A 献立】

…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。

9月16日は「敬老の日」

9月の第3月曜日は「敬老の日」で、今年は9月16日です。敬老の日はお年寄りの

長寿をお祝いする日とされています。日本が長寿の国といわれるほど長生きする人が多いのは、

ご飯を中心に、魚介類、野菜、海そうをよく食べる日本料理を食べてきたからといわれています。

「敬老の日」こそ ま・ご・わ・や・さ・し・い



3食きちんと食べて、生活リズムを整え、体に優しい

「まごわやさしい」食事を意識しましょう！

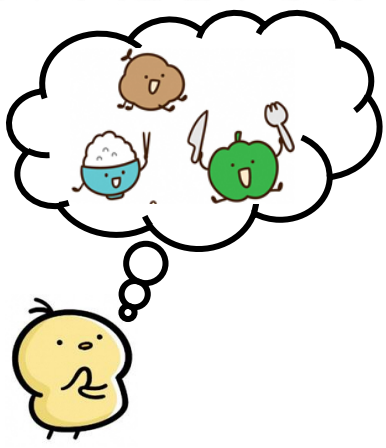
# きゅうしょくカレンダー 9月

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                                                                                                                                                        |
|------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 24・火 | <div>ほね<br/>骨ごとよくかんでいただきます</div> <div>ごはん<br/>ぎゅうにゅう<br/>さばのしょうが煮<br/>さといも汁</div> <div>めしわん<br/>こざら<br/>小皿<br/>しるわん</div>                                                                                   | さばの生姜煮は1切れずつです。骨ごとよくかんで食べましょう。今日は、でんぷんの話です。でんぷんは、もともとは、植物が葉っぱによってつくります栄養のことで、植物はこのでんぷんを栄養にして大きくなります。でんぷんが多くふくまれるものには、じゃがいも、さつまいも、さといもなどがあります。じゃがいもでんぷんのことをかたくり粉といいます。 |
| 25・水 | <div>〈かめまるのひ〉</div> <div>チキンライス（減量）<br/>ぎゅうにゅう<br/>亀岡牛コロッケ<br/>ABCスープ</div> <div>おおざら<br/>大皿<br/>こざら<br/>小皿<br/>しるわん</div> | 亀岡牛コロッケは1個ずつです。今日は、クイズをします。現在、亀岡市内で飼育されている牛はおよそ何頭でしょう？<br>① 400頭 ② 800頭 ③ 1200頭<br>正解は、③のおよそ1,200頭です。心を込めて飼育して下さっている農家の方々に感謝をして亀岡牛コロッケをいただきます。                        |
| 26・木 | <div>こがた<br/>小型コッペパン</div> <div>ぎゅうにゅう<br/>きつねカレーうどん<br/>ツナのカラフルソテー<br/>乳酸菌飲料</div> <div>おおざら<br/>大皿<br/>しるわん<br/>こざら<br/>小皿</div>                                                                          | 乳酸菌飲料は1本ずつです。乳などを乳酸菌や酵母をつかって発酵させたものを「発酵乳」といい、発酵乳の1つがヨーグルトです。乳酸菌飲料はヨーグルトを原料に水分、糖分、香料などを加えてつくられます。乳酸菌飲料やヨーグルトは、おなかの調子を整えて、免疫力をアップしてくれます。                                |
| 27・金 | <div>ごはん<br/>ぎゅうにゅう<br/>鶏肉の三色煮<br/>けんちん汁</div> <div>めしわん<br/>こざら<br/>小皿<br/>しるわん</div>                                                                                                                      | 今日は、「鶏肉の三色煮」の話です。三色煮の3色とは、にんじんのオレンジ色、枝豆の緑色、コーンの黄色を表しています。これらの具をカラリと揚げた鶏肉と一緒に煮込みました。彩りよく食べものをそろえると、食欲が増すだけでなく、栄養バランスも整いやすくなります。                                        |

| 日・曜  | こんだて                                                                                                 | こんだて・ざいりょうについて                                                                                                                                                        |
|------|------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 30・月 | <div>ごはん（減量）<br/>ぎゅうにゅう<br/>根菜 丼<br/>キャベツと油揚げの<br/>ごま煮</div> <div>めしわん<br/>しるわん<br/>こざら<br/>小皿</div> | 今日はごまの話です。ごまは約200万年前に、アフリカのサバンナに住んでいた人類の祖先によって選ばれたといわれています。ごまのように、香ばしい香りやうま味のある植物は他にはなく、栽培が簡単で、運搬もしやすかったため、またたく間に世界中に広がっていきました。インドからシルクロードを通り、中国・朝鮮半島・日本にもごまが伝えられました。 |

## 9/1～9/30 食生活改善普及運動月間です！



毎年9月1日～30日は厚生労働省が定める「食生活改善普及運動月間」です。食生活と健康は深く関係しており、食べ過ぎや不規則な食事をつづけていると、肥満や生活習慣病の発症につながります。この機会に、食生活をはじめとする生活習慣を見直してみましょう。

今月の給食は、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

□

 …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。