

きゅうしょくカレンダー 10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 ・ 火	ごはん（減量） ぎゅうにゅう とり肉と里芋の煮付 切り干し大根の炒め煮	めしわん しるわん こざら小皿	今日は、切り干し大根の話です。切り干し大根は、大根を細く切って天日で乾燥させたものです。大根がたくさんとれる時期に、食材をムダにすることなく長持ちさせて食べられるように考えられた保存食です。生の大根よりもカルシウムや鉄、ビタミンB1などの栄養価が高くなります。給食では、炒め煮や汁物などで登場します。
2 ・ 水	ごはん（減量） ぎゅうにゅう テジプルコギ丼 おししゅうまい	めしわん しるわん こざら小皿	おししゅうまいは2個ずつです。今日は、テジプルコギ丼の話です。「プルコギ」は韓国で古くから伝わる伝統的な肉料理で有名ですね。「テジ」とは、韓国語で豚肉という意味です。今日は、野菜もたっぷり使い丼の具にしたので、ご飯にかけてもりもり食べてください。
3 ・ 木	バターうずまきパン ぎゅうにゅう ハンバーグのきのこソースかけ ポトフ	おおざら大皿 こざら小皿 しるわん	ハンバーグのきのこソースかけは、1個ずつです。今日は、きのこの話です。きのこは、秋に旬を迎え、香りがよく、うまみもしっかり味わえます。和食・洋食・中華など、さまざまな料理で大活躍し、今日のハンバーグのソースには、2種類のきのこを使っています。食感や風味を感じながら、何のきのこか考えて食べてみましょう。
4 ・ 金	ごはん ぎゅうにゅう とり肉のすき焼き風煮 もやしとじゃこの炒めもの	めしわん しるわん こざら小皿	今日は、クイズをします。「すき焼きのしらたきを肉の隣に置いてはいけません」といわれますが、肉がどうなるからでしょう？ ① 栄養がなくなる ② うまみが減る ③ 固くなる 正解は、③の「固くなる」からです。しらたきは糸こんにゃくのことですが、こんにゃくを作るときに加えられる水酸化カルシウムが、肉の柔らかさをなくしてしまします。

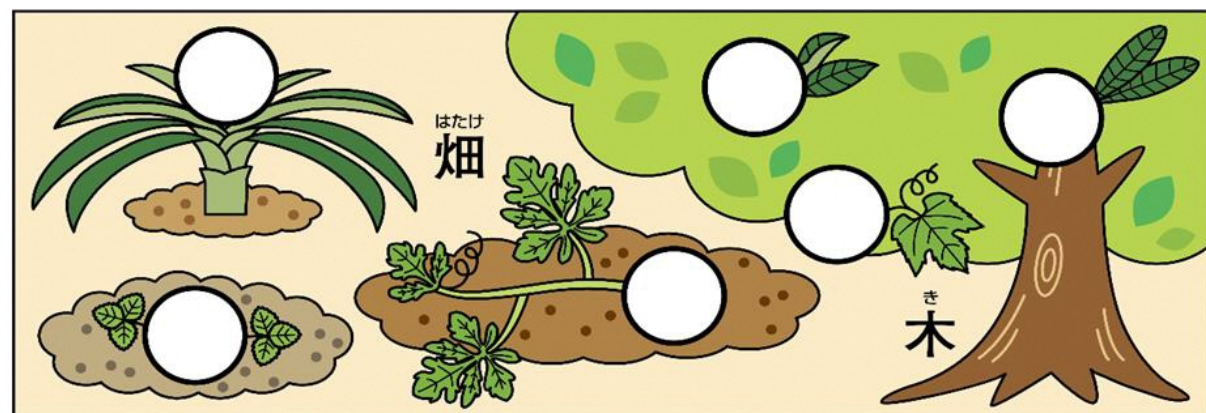
□ …はし □ …スプーン □ …はしとスプーン

※（減量）…いつもより少なめのごはんです。

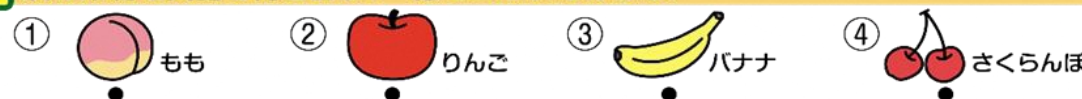
くだもの 果物クイズあれこれ



Q1 次の果物は、どんな所に実るでしょう？ 葉っぱをヒントに○に番号を書きましょう。



Q2 次の果物を英語で何と言う？ 線でつないでみよう！



Apple

アップル

Cherry

チェリー

Peach

ピーチ

Banana

バナナ

Q3 果物に多くふくまれる栄養はどれかな？ 当てはまるものに○をつけましょう。（いくつでも）



こたえ



Q1 = 左の図
Q2 = ①-Peach ②-Apple ③-Banana ④-Cherry
Q3 = ① ② ③ ④ (全部)
果物は体によい働きをする栄養がたくさんふくまれています。1日200グラムを目安に、旬の果物をいただきましょう。

きゅうしょくカレンダー 10月



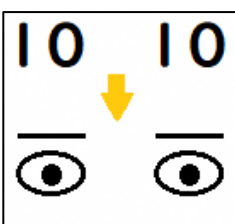
亀岡市立学校給食センター 令和6年度 【A 献立】

日・曜	こんだて		こんだて・ざいりょうについて
7 ・ 月	ごはん ぎゅうにゅう マーボー豆腐 もやしの炒めナムル	めしわん しるわん こざら小皿	今日は、ねぎの話です。ねぎの種類は大きく分けて2つに分かれます。1つは寒さに強く、主に東日本で作られる白ねぎで、もう1つは、西日本でよく作られる青ねぎです。給食では、煮物や汁物などに青ねぎがよく登場します。関西でねぎといえば「九条ねぎ」がありますが、京の伝統野菜の中で最も古い歴史を持っている野菜です。
8 ・ 火	ごはん ぎゅうにゅう すとり酢鶏 わかめスープ	めしわん こざら小皿 しるわん	今日は、酢鶏の話です。酢鶏は、中華料理の定番「酢豚」の「豚肉」のかわりに「鶏肉」を使ってアレンジした料理です。鶏肉に、土しょうがと調味料で下味をつけて片栗粉で揚げたものと、野菜を合わせて炒めました。酢の酸味とトマトケチャップの甘みでご飯が進みます。
9 ・ 水	ごはん ぎゅうにゅう 焼きサバの だいこん大根おろしソースかけ がたじろ豚汁	めしわん こざら小皿 しるわん	焼きサバは、1切れずつです。骨に気をつけて食べましょう。「サバを読む」という言葉を知っていますか？数をごまかして、実際の数よりも多く見積もることを「サバを読む」といいます。サバは大量にとれるから、おおざっぱに数を数えるという説や、サバは傷みやすいから急いで数を数えるという説などがあります。
10 ・ 木	こがた小型コッパパン ぎゅうにゅう わふう和風スパゲティ (きざみのりつき) さわやかソテー	おおざら大皿 しるわん こざら小皿	きざみのりは、1袋ずつです。今日は、はたけしめじの話です。「匂いまつたけ味しめじ」と言われるしめじの中でも、1番おいしいといわれています。煮込んでも歯ごたえがよく、深い風味があるため、さまざまな料理に利用できます。今日は、スパゲティの具として混ぜ込みました。
11 ・ 金	きざみのりはスパゲティにかけていただきます チャーハン(減量) ぎゅうにゅう あげ春巻き とうふ豆腐の中華スープ	おおざら大皿 こざら小皿 しるわん	揚げ春巻きは、1個ずつです。今日はクイズをします。「目のビタミン」と呼ばれる栄養素は、次のうちどれでしょう？ ① ビタミンA ② ビタミンB ③ ビタミンC 正解は、①のビタミンAです。目の健康に役立つビタミンAはにんじんやほうれん草など、色の濃い野菜などに多く含まれます。

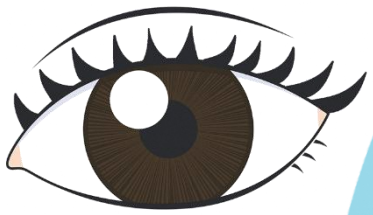
□…はし □…スプーン □…はしとスプーン
※(減量)…いつもより少なめのごはんです。

10月10日は目の愛護デー

どんな食べものが
目にいいのかな？



10を横にたおすと目とまゆの形に見えることから、10月10日は『目の愛護デー』になりました。



目のねんまくを守ってくれる
ビタミンA

かぼちゃ、にんじん、ほうれん草など

目のまわりの筋肉や神経の
疲れをとってくれる
ビタミンB

大豆・大豆製品、豚肉、さば、さんまなど

視力の低下を防いでくれる
アントシアニン

ブルーベリー、ぶどう、なすなど

きゅうしょくカレンダー 10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
15 ・ 火	ごはん ぎゅうにゅう さんまの蒲焼き風 さつまいものみそ汁 ほね き 骨に気をつけていただきます	めしわん こざら しるわん さんまの蒲焼き風は、1切れずつです。骨に気をつけてよくかんで食べましょう。秋に旬を迎える魚の中には、サンマがあります。新鮮なサンマは、全体的に丸みをおびており、目が澄んでいます。今日は油でカラリと揚げたサンマに、甘辛い濃厚なタレをかけました。秋の味覚を楽しみながらいただきます。
16 ・ 水	〈世界食糧デー〉 ごはん（減量） ぎゅうにゅう 中華丼 あげぎょうざ	めしわん しるわん こざら 小皿 揚げぎょうざは、2個ずつです。今日は世界中のみなで世界の食料問題について考える日です。日本の食料問題のひとつに「食品ロス」があり、まだ食べられるのに捨ててしまう食品のことをいいます。食品ロスを減らすためには、1人ひとりの心がけが大切です。まずは、目の前の食べ物を残さず食べるなど、自分でできることを実践してみましょう。
17 ・ 木	ミルクコッペパン ぎゅうにゅう ポークビーンズ フレンチサラダ	おおざら しるわん こざら 大皿 小皿 今日は、フレンチサラダの話です。サラダといえば、生の野菜にドレッシングをかけて食べるイメージですが、給食に登場するサラダは加熱してから冷やした野菜に味付けをして作ります。今日は、さっぱりとした味に仕上げているので、ポークビーンズによく合います。
18 ・ 金	秋の香りごはん（減量） ぎゅうにゅう きのこのみそ汁 ぶどうゼリー	めしわん しるわん 今日は、ぶどうの話です。ぶどうは秋の果物の代表といわれます。日本ではフルーツとしてそのまま食べることが多いですが、世界中で作られるぶどうの約80％はワインの原料になります。今日は、混ぜご飯や汁物にも、秋を感じられる食べ物をたっぷり使っているので探してみてください。

□ …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。

★ … ★ … 10月は3R推進月間！ … ★ … ★ …

減らせる(Reduce)



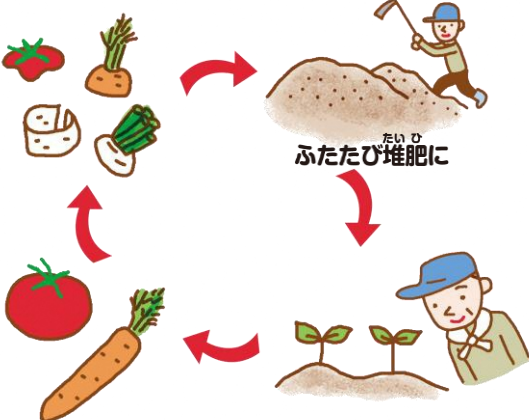
自分に合ったふさわしい量を知り、それをなるべく残さず食べるようにして食べ残しをできるだけ減らしましょう。まだ食べられるのに捨てられてしまう食べ物（食品ロス）も減らしていきましょう。

むだなく使える(Reuse)



食品については、材料をむだなく使い切ったり、残りものを別の料理にアレンジしたりしてむだなく使うことも含まれます。とくに災害に備えて備蓄している食品などは工夫して食べきたいですね。

よみがえる(Recycle)



野菜くすなどの生ごみを再び堆肥にして畑で使ったり、牛乳パックから再生紙を作って利用したりして、限られた資源を有効に使いましょう。

地球を守れる！



この3つのRのほかにも「リフューズ (Refuse: 余計なものを断る)」「リペア (Repair: 修理する)」、そして「リスペクト (Respect: 物を大切に)」の「R」もあります。限られた資源を大切に使い、みんなが住む星、地球を守っていきましょう。

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

あき み か く さが
秋の味覚を探してみよう！



今は一年中、食べたいものを手に入れることができるようになりました。

しかし、食べ物には、それぞれの地域でよく育ち、たくさんとれる季節があります。

それぞれの食べ物が一番よくとれて、おいしくなった時期を食べ物の「旬」といいます。

きゅうしょくカレンダー 10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
28 ・ 月	ごはん ぎゅうにゅう ホイコーロー 回鍋肉 コーンの中華スープ	めしわん こざら 小皿 しるわん	きょうは、ニラの話です。ニラは、餃子のたねやレバニラ炒めなどのメニューで活躍します。ニラの香りは食欲増進にもなるので、体力をつけたいときに食べてほしい野菜です。ニラにはこんにゃくやねぎにも含まれる「アリシン」という香り成分が入っていて、味に深みも持たせてくれます。
29 ・ 火	ごはん ぎゅうにゅう パンプキンカレー ふくじんづ 福神漬け フルーツポンチ	おおざら 大皿 しるわん おおざら 大皿 こざら 小皿	きょうは、ハロウィンにちなんで、パンプキンカレーが登場します。かぼちゃは、世界中に様々な形や色の種類があり、大きさも手のひらサイズから、300キロにもなる巨大な種類まであります。かぼちゃは、安土桃山時代にカンボジアから到来したことから、「カンボジア」が訛って「かぼちゃ」と呼ばれるようになったそうです。
30 ・ 水	ごはん ぎゅうにゅう がたにく 豚肉のみそ炒め すまし汁	めしわん こざら 小皿 しるわん	きょうはクイズをします。豚は産まれてから、どれくらいでお肉になるでしょう？ ① 半年 ② 1年 ③ 3年 正解は、①の半年です。豚は産まれてから、180日ぐらいで約110kgにまで成長してお肉になります。
31 ・ 木	コッペパン ぎゅうにゅう とりにく 鶏肉とさつまいもの シチュー レモンサラダ	おおざら 大皿 しるわん こざら 小皿	きょうは、「ほくほく」という言葉の話です。「ほくほく」は、さつまいも、くり、かぼちゃなど、でんぷんを多く含む食べものがやわらかく割れたり、崩れたりするときの口当たりを表す言葉です。崩れる感じと同時に温かさを表すこともあります。きょうは、さつまいもの「ほくほく」とした食感を、味わっていただきましょう。

…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。

HAPPY HALLOWEEN

10月31日は、「トリック・オア・トリート！（お菓子をくれないと、いたずらするぞ!）」のかけ声が合言葉のハロウィン。
もとは秋の収穫を祝い、悪霊を追い出すヨーロッパで生まれたお祭りです。

ハロウィンのモチーフになっているカボチャの「ジャック・オー・ランタン」は、おぼけカボチャのランタンで、この明かりをたよりに精霊がやってきて、悪霊は怖がって逃げるといわれているため、玄関や窓辺に灯してハロウィンをむかえます。

もともとはカブをくりぬいたちょうちんだったものが、アメリカでカボチャになったそうです。

こんげつ きゅうしょく

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。
(配膳員さんにお願いすると、給食センターに送れるよ。)

小学校
学園
年 組