

きゅうしょくカレンダー 11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・金	栗ごはん（減量）	めしわん	※今月使用するキャベツは亀岡市宮前町産のものです。 きびなごのカリカリフライは、2尾ずつです。骨ごとよくかんで食べましょう。秋の味覚である栗は、大昔から京都の丹波地域で栽培され始めたようです。栗は栄養価が高く、たくさんとれて、保存もきくので、昔の人にはとても大切な食べ物でした。特に丹波の栗は、大粒で甘みもあり、香りが良いのが特徴です。今日の栗ごはんには、ゆがいたむき栗・山菜・にんじん・油揚げを混ぜ込みました。秋の味覚を味わっていただきます。
	ぎゅうにゅう	こざら小皿	
	きびなごのカリカリフライ	しるわん	
	キャベツのみそ汁		

□ …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。

そ い し き
咀嚼を意識して
しょくじ
食事をしよう！

わたし しょくじ しょくざい は の こ
私たちは食事をするとき、食材を歯でかみくだき、すりつぶし、飲み込みやすくしています。これを「咀嚼」といいます。現代人の咀嚼回数（約620回）は、昭和初期（約1420回）と比べ半分になっているのを知っていますか？
ごはん しゅしょく わしょく そ かいすう ふ てき しょくじ かんが
ご飯を主食とする和食は、咀嚼回数を増やすのに適した食事と考えられています。かみごたえのあるものを食べて、しっかりかむ経験をしましょう。

かみごたえのある食材

きんぴらごぼう

青菜のおひたし

とり肉の照り焼き

日・曜	こんだて		こんだて・ざいりょうについて
5・火	ごはん	めしわん	今日は、ためぎ汁の話です。ためぎ汁は、昔はためぎの肉を入れた汁物でした。しかし、肉を食べてはいけないう和尚様が、ためぎの肉の代わりにこんにゃくを使って作ったみそ汁の味がためぎ汁によく似ていたことから、精進料理として食べられるようになったそうです。かつお節や昆布、干しいたけなど、うまみたっぷりの味を味わいましょう。
	ぎゅうにゅう	こざら小皿	
	鶏肉の三色煮	しるわん	
	ためぎ汁		
6・水	ごはん	めしわん	今日は、クイズをします。韓国語で「ナムル」とは、次のうち何という意味でしょう？ ①炒め物 ②和え物 ③揚げ物 正解は、②の和え物です。ナムルは、野菜や山菜などをゆでて、ごま油や塩などで味付けした韓国料理です。今日のナムルには、さつま揚げを加えました。
	ぎゅうにゅう	しるわん	
	マーボー豆腐	こざら小皿	
	もやしのナムル		
7・木	黒糖コッペパン	おおざら大皿	※今月使用する白菜は亀岡市宮前町産・千歳町産、大根は亀岡市千歳町産のものです。 コロッケは、1個ずつです。今日は、じゃがいもの話です。ビタミンCといえば、野菜というイメージですが、じつはじゃがいもにも多くふくまれています。ビタミンCは、熱に弱い性質があり、煮たり炒めたりするとこわれてしまいます。でも、じゃがいものビタミンCはでんぷんによって熱から守られているので、今日のコロッケもビタミンCをたっぷりとることができます。
	ぎゅうにゅう	こざら小皿	
	ポテトコロッケ	しるわん	
	肉団子と白菜のスープ		
8・金	<いい歯の日献立>	めしわん	今日は、『118の日献立』にちなんだ給食です。むし歯がなくしっかりかめる歯でいることは、体全体の健康のためにも大切なことです。丈夫な歯を作るには、色々な食べものをバランス良く食べることが大切です。今日の給食でかみごたえがあるのは、ちゃんこ鍋の鶏肉やこんにゃく、きんぴらに入ったごぼうや茎わかめです。奥歯でしっかりかんで、食べる習慣を身につけましょう。
	ごはん	しるわん	
	ぎゅうにゅう	こざら小皿	
	ちゃんこ鍋		
	茎わかめのきんぴら		



きゅうしょくカレンダー 11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
11 ・ 月	さけ 鮭わかごはん ぎゅうにゅう こんにゃくのピリ辛煮 き ぼ だいこん しる 切り干し大根のみそ汁	めしわん こざら 小皿 しるわん	きょう はなし りょうし しゅうかく 今日は、わかめの話です。漁師さんによって収穫され たわかめは、かんそう ちようきほぞん にかこう えんぞう や乾燥わかめになります。そのため、わかめの旬である はる ねんじゅうた せんじん ち え しぜん 春だけでなく1年中食べられます。先人の知恵と、自然 のめぐみ 感謝して、おいしくいただきましょう。
12 ・ 火	ごはん ぎゅうにゅう ホイコーロー 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 せいちょう はなし しんちょう なん 今日は、成長の話です。「身長は何センチですか？」 「たいじゅう なん き」と聞かれて、すぐに答えられ ますか？みなさんのからだ まいにち た しょくじ つく られているため、日々大きくなっています。月に1回は しんちょう たいじゅう じぶん せいちょう たし つか かい 身長や体重をはかり、自分の成長を確かめましょう。
13 ・ 水	ごはん ぎゅうにゅう カレー肉じゃが ひじき豆	めしわん しるわん こざら 小皿	きょう こ はなし こ 今日は、カレー粉の話です。カレー粉には、ターメリッ クやクミン、あかとうがらし しゅるい 赤唐辛子など、たくさんの種類のスパイスで つくられています。しょくざい くさ おさ うまみ ひ だ 食 材の臭みを抑えたり、旨味を引き出 したりするのに役立ちます。今日は、定番メニューの肉じ ゃくだ やくだ きょう ていばん にく やがにカレー粉を加え、カレー風味に仕上げました。
14 ・ 木	コッペパン ぎゅうにゅう セルフホットドッグ 「ウインナーの カクテルソースかけ キャベツのソテー カラフルシチュー	おおざら 大皿 こざら 小皿 しるわん	ウインナーは、ほん 2本ずつです。パンを手で割って、ウイン ナーとキャベツのソテーをはさんでいただきます。きょう クイズをします。ホットドッグの発祥の国は、次のうちど れでしょう？ ① アメリカ ② ドイツ ③ イギリス せいかい いじゅう 正解は、①のアメリカです。アメリカに移住してきたドイ ツじん じん がソーセージをアメリカに持ち込み パンに挟んで食べ るようになり、ホットドッグがたんじゅう 誕生したそうです。

15 ・ 金	ちらし寿司(減量) ぎゅうにゅう てまき のり うすくず汁	おおざら 大皿 しるわん	てま ずし かくろ ずつです。てま ずし のりに、ちらし ずし をのせてくるとまいにいただきます。お祝い事の料理 として登場するちらし寿司は、いわ ごと りょうり 地域によって、ばらずし、 ごもく とうじょう ずし ちいき 五目ずしなどと呼び方が変わり、つく かつ いろいろ 作り方も色々あります。 きょう ちくわ べざい い 今日は、竹輪、ごぼうなどの具材を入れて、かみごた えのあるちらし寿司にしました。
--------------	--	-------------------------	---

てま ずし ま かた みぎ ひとよう 手巻き寿司の巻き方(右ききの人用)

- ① 図のようにのりを左手に乗せ、寿司をななめ(左側が
うえ の 上になるように)に乗せる。
- ② 乗せた後に、上を少し多め、下を少なめに広げる。
- ③ のりの左下の角を折るようにして巻き始める。
- ④ 左側ののりを左手の親指でおさえながら、右手の
おやゆび ひとさ ゆび つか ま ひとつの
親指と人差し指を使い、くるくると巻いていき形を整える。
※ 左ききの人は反対の手で持ってね。

すし りょう すく
寿司の量は、少なめに
乗せるのがコツです。



て あら
ていねいに手を洗い、
きれいな手で食べましょう。

かんしゃ き も かたち あらわ 「感謝の気持ち」を形にして表そう

がつ にち きんろうかんしゃ ひ ひ
11月23日は「勤労感謝の日」です。この日は、もともと「新嘗祭」といって、米や農作物など、
とし しゅうかく かみ かんしゃ ひ まいにちなにごと しょくじ じつ おお
その年の収穫を神に感謝する日でした。毎日何事もなく食事ができるかげには、実は多くの
ひとびと はたら きょうりよく こころ しょくじ た かた かんしゃ
人々の働きや協力があります。そうしたことも心にとめ、食事のあいさつや食べ方で感謝の
き も あらわ
気持ちを表しましょう。

しょくじ かんしゃ
食事に感謝の
「いただきます」

あじ た
よく味わって食べよう！

おも き も
思いやりの気持ちで
あとかた
後片づけ



き も
ねぎらいの気持ちの
「ごちそうさま」

 …はし  …スプーン  …はしとスプーン

※ (げんりょう 減量) …いつもよりすくなめのごはんです。



きゅうしょくカレンダー 11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
18 ・ 月	ごはん（減量） ぎゅうにゅう 厚揚げ 丼 小松菜とじゃこの甘辛炒め	めしわん しるわん 小皿	※今月使用する小松菜は亀岡市十歳町産のものです。 今日は小松菜の話です。小松菜は、カルシウムを多く含む食べ物の一つです。また、骨の健康を保つのに役立つ「ビタミンK」も含まれています。成長期のおみなさんに欠かせない栄養たっぷりなので、もりもり食べましょう。
19 ・ 火	ごはん（減量） ぎゅうにゅう 新ぶりカツ 卵の花の炒り煮 ふとわかめのみそ汁	めしわん おおざら大皿 小皿 しるわん	ぶりは、1切れずつです。骨に気をつけて食べましょう。今日はクイズをします。卵の花とは、次のうちどれでしょう？ ① こうや豆腐 ② おから ③ 湯葉 正解は、②のおからです。「卵の花」という小さな花と似ているため、そう呼ばれるようになったそうです。
20 ・ 水	ごはん ぎゅうにゅう 森のきのこのカレー フルーツポンチ	おおざら大皿 しるわん 小皿	今日は、まいたけの話です。まいたけはとてもおいしく、大きくて立派なきのこのなかで、見つけた時に思わず舞い踊ってしまうことから「舞茸」と呼ばれるようになったとも言われています。今日はうま味たっぷりの3種類のきのこを、カレーの具として使いました。
21 ・ 木	こがた小型コッペパン ぎゅうにゅう パンネの ボロネーズソース フレンチサラダ	おおざら大皿 しるわん こざら小皿	「パンネ」はパスタの名前です。ペン先のようにとがった形をしているので、パンネと呼ばれています。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。今日は、ひき肉を使ったトマト味のボロネーズソースで仕上げています。
22 ・ 金	<和食の日献立> ごはん（減量） ぎゅうにゅう さばのたつたあげ きり干し大根の炒め煮 のっぺい汁	めしわん おおざら大皿 小皿 しるわん	さばは、1切れずつです。骨に気をつけて食べましょう。今日は11月24日の「和食の日」にちなんで献立です。和食の日は「みのりの秋の日」でもあります。和食は、海・山・里と日本の豊かな自然に育まれてきた日本の食文化で、栄養バランスに優れた健康的な食事として、今、世界から注目を集めています。今日の献立は「一汁二菜」の和食で、魚や野菜、乾物を使いました。

11月24日は・・・和食の日



和食は、ユネスコ無形文化遺産に登録された日本人の伝統的な食文化です。「いい（11）日本食（24）」とかけて、11月24日は「和食の日」と決められました。

和食の心を知ろう

「和食」とは、ただ単に料理のことだけではなく、日本の豊かな自然や気候風土のもとで育まれてきた「自然の尊重」という精神に基づく食文化です。給食では、ご飯を主食とした和食の献立を中心に、行事食や郷土料理を取り入れるなど、伝統的な食文化を伝えています。

和食の4つの特徴



- ① 食材の持ち味を生かす
- ② 健康的な食生活を支える栄養バランス
- ③ 自然の美しさと季節の表現
- ④ 正月などの年中行事との深い関係



世界に誇るべき和食の文化を大切にしましょう

□・・・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。



きゅうしょくカレンダー 11月

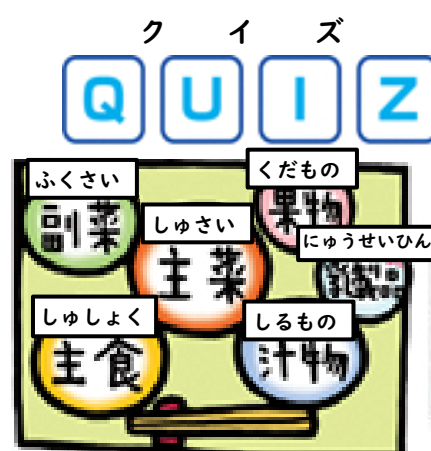
亀岡市立学校給食センター 令和6年度 【A 献立】

日・曜	こんだて		こんだて・ざいりょうについて
25 ・ 月	キムチチャーハン ぎゅうにゅう あげぎょうざ わかめスープ	おおざら 大皿 こざら 小皿 しるわん	あげぎょうざは2個ずつです。寒さが深まり、かぜやノロウイルスが流行する季節が近づいてきました。かぜやノロウイルスでは、ウイルスが手につき、目や鼻、口などの粘膜を通して体内に入ることが多いとされています。帰宅後や食事前には丁寧な手洗いを心がけましょう。
26 ・ 火	こぎつねごはん ぎゅうにゅう けんちん汁 セレクトデザート	めしわん しるわん	デザートは、1個ずつです。今日のデザートは、毎回みなさんが楽しみにしている「セレクトデザート」です。抹茶ゼリー、ヨーグルト、スイートポテトの3種類の中から、ひとつ選んでもらいました。クラスの中での1番人気はどれでしたか？楽しみながら食べてくださいね。
27 ・ 水	ごはん ぎゅうにゅう いわしの梅煮 豚汁	めしわん こざら 小皿 しるわん	いわしの梅煮は、1切れずつです。骨ごとよくかんで食べましょう。いわしは塩焼きや刺身以外にも、いろいろな形に加工されます。骨ごと団子にしたつみれや、みそ汁のだしとして欠かせない煮干しなどがあります。今日は、いわしの梅煮で、梅のまろやかな酸味を味わっていただきます。
28 ・ 木	ミルクコッペパン ぎゅうにゅう ポークビーンズ ツナのカラフルソテー	おおざら 大皿 しるわん こざら 小皿	今日は、クイズをします。次のうち、豆の仲間でないものはどれでしょう？ ① 大豆 ② さやいんげん ③ カカオ豆 正解は、③のカカオ豆です。チョコレートやココアの原料となるカカオ豆は、カカオの樹になる実の中にある種のことです。
29 ・ 金	ごはん ぎゅうにゅう 新じゃがいもの大豆ミート煮 ごぼうサラダ	めしわん しるわん こざら 小皿	今日は、大豆ミートの話です。大豆ミートは、油をしぼった後の大豆を乾燥して作られています。見た目や食感が肉にそっくりで、体を作るもとになるたんぱく質も同じくらい多く含まれています。給食では初登場なので、味わって食べてみてください。

① 主菜 ② 主食 ③ 副菜 ④ 該当なし（お菓子の仲間） ⑤ 主食、主菜
⑥ 汁物（副菜） ⑦ 牛乳・乳製品 ⑧ くだもの ⑨ 主食、主菜

□ …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。



次の料理は、主食、主菜、副菜、汁物（副菜）、牛乳・乳製品、くだものどのグループに入るでしょう？
2つ以上を兼ねているものもあります。

①ハンバーグ ②ラーメン ③きんぴらごぼう ④メロンパン



⑤なつやすみのポークカレーライス ⑥やさいたっぷりみそしる ⑦チーズ ⑧りんご ⑨ミートソーススパゲティ



答えは、左下の欄外にあります。

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！
（配せ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

