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　【B 献立】

日・曜	こんだて		こんだて・ざいりょうについて
1・金	ごはん ぎゅうにゅう ちゃんこ鍋 茎わかめのきんぴら	めしわん しるわん 小皿	※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。 ちゃんことは、力士たちが食べる料理で、ちゃんこ鍋は一度に大量の食事を作れる力士たちの体を作るために欠かせない料理です。肉や野菜、魚介類などさまざまな食材からだしが出て、具材に味が染み込み、栄養たっぷりのおいしい鍋ができあがります。しっかり食べて、寒さに負けない身体を作りましょう。

□…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。

咀しゃくを意識して食事をしよう！

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「咀しゃく」といいます。現代人の咀しゃく回数（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？

ご飯を主食とする和食は、咀しゃく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 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 小皿 しるわん	※今月使用するキャベツは亀岡市宮前町産のものです。 今日は、体の成長の話です。「身長は何センチですか？」「体重は何キロですか？」と聞かれて、すぐに答えられますか？みなさんの体は、毎日食べる食事によって作られているため、日々大きくなっています。月に1回は身長や体重をはかり、自分の体の成長を確かめましょう。
6・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 小皿	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、赤唐辛子など、たくさんの種類のスパイスで作られています。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がにカレー粉を加え、カレー風味に仕上げました。
7・木	黒糖コッペパン ぎゅうにゅう 鶏肉とさつまいものシチュー レモンサラダ	大皿 しるわん 小皿	今日は、「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。今日は、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。
8・金	＜いい歯の日献立＞ 栗ごはん（減量） ぎゅうにゅう きびなごのカリカリフライ キャベツのみそ汁 骨ごとよくかんでいただきましょう	めしわん 小皿 しるわん	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。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。きびなごのカリカリフライで、奥歯でしっかりかんで、食べる習慣を身につけましょう。

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　【B 献立】

日・曜	こんだて		こんだて・ざいりょうについて
11・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１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。
12・火	ごはん ぎゅうにゅう 鶏肉の三色煮 たぬき汁	めしわん 小皿 しるわん	今日は、たぬき汁の話です。たぬき汁は、昔はたぬきの肉を入れた汁物でした。しかし、肉を食べてはいけない和尚様が、たぬき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ぬき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、干ししいたけなど、うまみたっぷりの味を味わいましょう。
13・水	ごはん ぎゅうにゅう マーボー豆腐 もやしのナムル	めしわん しるわん 小皿	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。
14・木	小型コッペパン ぎゅうにゅう ペンネの ボロネーズソース フレンチサラダ	大皿 しるわん 小皿	「ペンネ」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、ペ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いわれています。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ました。さっぱりとしたフレンチサラダともよく合います。
15・金	ごはん（減量） ぎゅうにゅう さばのたつたあげ 切り干し大根の炒め煮 のっぺい汁	めしわん 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、「和食」の話です。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。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。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。

骨に気をつけ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。

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

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　【B 献立】

日・曜	こんだて		こんだて・ざいりょうについて
18・月	鮭わかごはん ぎゅうにゅう こんにゃくのピリ辛煮 切り干し大根のみそ汁	めしわん 小皿 しるわん	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、長期保存できるように加工され、塩蔵わかめや乾燥わかめになります。そのため、わかめの旬である春だけでなく1年中食べられます。先人の知恵と、自然の恵みに感謝して、おいしくいただきましょう。
19・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。
20・水	骨ごとよくかんでいただきましょう ごはん ぎゅうにゅう いわしの梅煮 豚汁	めしわん 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しょう。
21・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	 大皿 小皿 しるわん	ウインナーは、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。今日は、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 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人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、ホットドッグが誕生したそうです。
22・金	＜和食の日献立＞ ちらし寿司（減量） ぎゅうにゅう 手巻きのり うすくず汁	大皿 しるわん	手巻きのりは、1袋ずつです。手巻きのりに、ちらし寿司をのせてくるっとまいていただきます。今日は11月24日の「和食の日」にちなんだ献立です。お祝い事の料理として登場するちらし寿司は、地域によって、ばらずし、五目ずしなどと呼び方が変わり、作り方も色々とあります。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。

□…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。

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。

「感謝の気持ち」を形にして表そう

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、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気持ちを表しましょう。

- 食事に感謝の「いただきます」
- 思いやりの気持ちで後片づけ
- よく味わって食べよう！
- ねぎらいの気持ちの「ごちそうさま」

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　【B 献立】

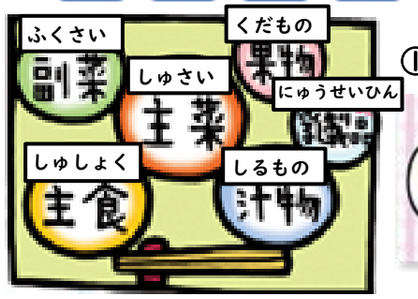
□…はし　□…スプーン　■…はしとスプーン

※（減量）…いつもより少なめのごはんです。

日・曜	こんだて		こんだて・ざいりょうについて
25・月	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 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。
26・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 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。
27・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	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なので、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。
28・木	コッペパン たまねぎソースいりハンバーグ あったかポトフ	大皿 小皿 しるわん	たまねぎソースいりハンバーグは、1個ずつです。ハンバーグとたまねぎソースに曽我部町で作られた『まる曽たまねぎ』を使っています。甘みたっぷりの玉ねぎに育つよう、生産者の方がまごころをこめて作ってくださっています。感謝の気持ちをこめて、味わっていただきましょう。
29・金	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	大皿 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、口などの粘膜を通っ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。

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

クイズ



次の料理は、主食、主菜、副菜、汁物（副菜）、牛乳・乳製品、くだもの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なつやさい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！
（配ぜん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