



きゅうしょくカレンダー 12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	ごはん ぎゅうにゅう マーボーだいこん もやしのナムル	めしわん しるわん こざら小皿	※今月使用する大根は亀岡市千歳町産千歳町産、にんじんは亀岡市馬路町産のもので、 今日は、大根の話です。大根は大きく、長く、太い野菜なので、部位によって味や食感がかなりちがいます。葉に近い上の方は、辛みが弱く甘みが強いので、サラダや酢の物などの生食向きです。真ん中あたりは甘みがありやわらかく煮えるので、おでんなどの煮物に、下の方は辛みが強いので、おろし大根や漬物に向いています。
3・火	キャロットライス ぎゅうにゅう ちくわのいそべ揚げ キャベツのみそ汁	めしわん こざら小皿 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、ちくわのいそべ揚げは、1切れずつです。今日は、にんじんの話です。1年中食べられるにんじんも、実は冬野菜のなかまです。この時期のにんじんは、加熱すると甘みが増して、やわらかくおいしくなります。にんじんのオレンジ色はカロテンで、体の中でビタミンAに変化し、乾燥しやすい目やのどを丈夫にします。
4・水	ごはん(減量) ぎゅうにゅう 厚揚げ 丼 小松菜とじゃこの炒め物	めしわん しるわん こざら小皿	※今月使用する小松菜は亀岡市千歳町産のもので、今日は、カルシウムの話です。今日の給食には、カルシウムの多い食べ物がたくさん使われています。牛乳をはじめ、厚揚げ、小松菜、油揚げ、ちりめんじゃこにカルシウムが多く含まれています。成長期である今、さまざまな食べ物からカルシウムをとりましょう。
5・木	コッパパン ぎゅうにゅう たまねぎソースいりハンバーグ あったかポトフ	おおざら大皿 こざら小皿 しるわん	※今日使用する白菜は京都府立農芸高等学校で作られたものです。 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曾我部町で作られた『まる曾たまねぎ』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。

6・金	ほね 骨ごとよくかんでいただきます		※今月使用する白菜は亀岡市宮前町産と千歳町産のもので、 さばのみそ煮は1切れずつです。骨ごとよくかんで食べましょう。今日は、クイズをします。「魚を食べると頭がよくなる」といわれますが、次のうち、魚の何を食べると頭がよくなるでしょう？ ① 魚の骨 ② 魚の血 ③ 魚の油 正解は、③の魚の油です。魚の油は、血液をサラサラにしてくれるため、脳の働きを活発にしてくれます。
	ごはん	めしわん	
	ぎゅうにゅう		
	さばのみそ煮 豆腐と白菜のそぼろ汁	こざら小皿 しるわん	

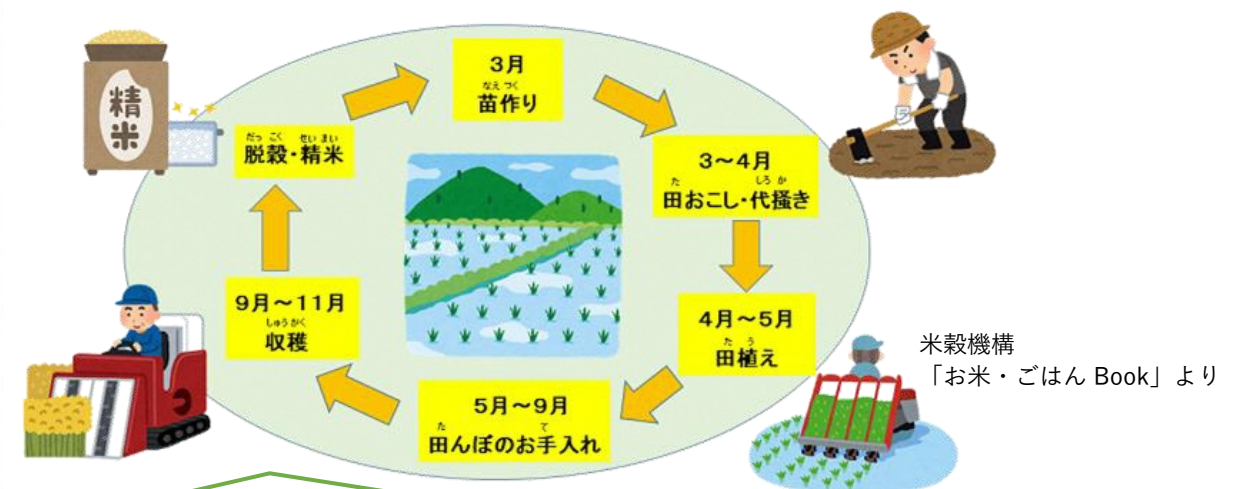
…はし …スプーン …はしとスプーン

※(減量) …いつもより少なめのごはんです。

12月から新米が登場します！



今月からは、今年とれたお米を使います。
給食では、亀岡市で作られている一等米キヌヒカリを使っています。また、1月から地球や環境に優しい有機のお米が登場します。
亀岡市は、山々に囲まれた盆地で、昼夜の気温差、山からの湧き水と保津川のきれいな水のおかげでおいしいお米が作られます。



イネを育ててお米を収穫するまでには、たくさんの手間がかかります。
大切に手間をかけて育てられたお米だからこそ、農家さんに感謝して、味わって食べましょう。



きゅうしょくカレンダー 12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 ぎゅうにゅう とりにく 鶏肉のケチャップ煮 ふゆやさい 冬野菜の中華スープ	めしわん こざら 小皿 しるわん	きょう ふゆやさい はなし 今日は冬野菜の話です。冬野菜の中華スープには、冬に しゅん はくさい だいこん 旬をむかえる白菜、大根、にんじんが入っています。寒 さが増すほどおいしくなる冬野菜には、風邪予防に役立 つビタミンCが多く含まれています。しっかり食べて寒 さに負けない身体をつくりましょう。
10 ・ 火	〈かめまるの白〉 ごはん(減量) ぎゅうにゅう キャバツと豚肉の炒めもの こ 小かぶのあったか碗	めしわん こざら 小皿 しるわん	※今月使用するかぶは亀岡市千歳町産のものです。 「こかぶ」はビタミンCやカリウムが豊富です。柔らかく 繊細な甘みが持ち味で、煮物やサラダ、漬物の材料とし て使われます。根の部分だけでなく葉も食べることができ ます。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、感謝していただきましょう。
11 ・ 水	ごはん(減量) ぎゅうにゅう だいこん さと 大根と里いものそぼろ煮 う はな い に 卵の花の炒り煮	めしわん しるわん こざら 小皿	きょう う はな い に つか 今日は、卵の花の炒り煮に使われている「おから」の話 です。おからは、豆腐をつくるとき、豆乳をしばったあ とに残るものです。おからにも豆腐に負けないほどの 栄養がたっぷり含まれています。「卵の花」という呼び名 は、おからの白さが初夏に白い花を咲かせる卵の花の色 と似ているところから、名付けられたそうです。
12 ・ 木	ぜんりゅうふん 全粒粉コッパパン ぎゅうにゅう とりにく からあ 鶏肉の唐揚げ レモンソースかけ カラフルシチュー	おおざら 大皿 こざら 小皿 しるわん	とりにく からあ 鶏肉の唐揚げは、1個ずつです。今日は、クイズをします。 ぜんりゅうふん べつめい つぎ 全粒粉の別名は、次のうちどれでしょう？ ①グラハム粉 ②ライ麦粉 ③玄米粉 正解は、①のグラハム粉です。 ぜんりゅうふん せいせい こむぎ まる どうふ ちやいろ 全粒粉は、精製せずに小麦を丸ごとひいた、茶色いつぶ つぶがある粉で、食物繊維やミネラル、ビタミンB群な どが豊富です。

…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。

13 ・ 金	〈お楽しみ献立〉 ごはん ぎゅうにゅう お星様のハンバーグ カクテルソースかけ こんさい 根菜ポトフ お楽しみデザート	めしわん こざら 小皿 しるわん	お星様のハンバーグとお楽しみデザートは、1個ずつ です。12月の行事であるクリスマスにちなんで、星の 形をしたハンバーグとお楽しみデザート(三色の 豆乳プリン)が登場します。にんじん・大根・れんこ んなどの根菜類を含む冬野菜は、東洋医学で「体を温 める食べ物」とわれています。今日の根菜ポトフで体 を温めましょう。
--------------	--	-------------------------------	---

寒い冬に大活躍！ いろいろ大根クイズ
○に入る漢字はどれでしょう？それぞれ□の3つの中から選んでね！

くびだいこん
○首大根

スーパーなどでよく
み ぢか だいこん
見かける身近な大根。
おお ちい
大きいものから小さい
ものまであります。

しろ みどり あお
白・緑・青

うらだいこん
○浦大根

かながわけん でんとうやさい
神奈川県伝統野菜です。
ね ぜんたい しろ やわ
根の全体が白くて柔らかく
水分が多い大根。煮物や
すいぶん おお だいこん にも
なますに使われます。

いち に み
一・二・三

じまだいこん
○島大根

かごしまけん でんとうやさい
鹿児島県伝統野菜で、
せかいいちおも だいこん
世界一重いとされる大根。
にもん かすづ つか
煮物や粕漬に使われます。

さくら かしわ そら
桜・柏・空



きゅうしょくカレンダー 12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
16 ・ 月	ごはん ぎゅうにゅう みそおでん ごぼうひじきサラダ	めしわん しるわん こざら 小皿	※今月の大根は亀岡市千歳町産を使っています。 本格的に寒くなり、おでんがおいしい季節がやってき ましたね。煮干しでとっただしのきいた煮汁で、たっぷりの 野菜をコトコト煮込みました。煮汁には、みそのコクと 野菜の甘さが溶け込んでいます。だしも一緒に味わって、 身体を温めてください。
17 ・ 火	ごはん ぎゅうにゅう だいこんカレー 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	今日は、大根の話です。大根は、冬から春先にかけて、 みずみずしく甘みが増します。今日は定番のじゃがいも、 にんじん、玉ねぎを使ったカレーに亀岡市でとれた大根 を入れました。冬の給食には、大根を使った料理がた くさん登場するので、楽しみにしててください。
18 ・ 水	ごはん(減量) ぎゅうにゅう ほっけの塩焼き ごま炒め 豚汁	めしわん おおざら 大皿 こざら 小皿 しるわん	ほっけの塩焼きは1切れずつです。骨に気をつけて食べま しょう。「塩焼き」は、塩のみで肉や魚に味をつけて焼い たものです。鮭、サンマ、さばなど、色々な魚の塩焼きが ありますが、今日はほっけを塩焼きにしました。主食のご はんに汁物、主菜の魚、副菜の炒め物を組み合わせること で、栄養バランスが自然に整います。
19 ・ 木	こがた 小型コッペパン ぎゅうにゅう ごもく 五目きつねうどん わふう 和風ドレッシング和え	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。油揚げ入りのうどんやそばが 「きつね」と呼ばれますが、「たぬき」に入る具は次のうち どれでしょう？ ① えび天 ② 天かす ③ かまぼこ 正解は、②の天かすです。天かすが入ったうどんやそば が、「種ぬき」から「たぬき」と呼ばれるようになったそう です。

 …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。 (新) は新しいメニューです。

20 ・ 金	〈冬至献立〉 ごはん ぎゅうにゅう (新) かぼちゃのぼかぼか鍋 ゆずおなか和え	めしわん しるわん こざら 小皿	「冬至」は1年で1番昼が短く太陽の光が弱まることか ら、昔の人は体が弱ると考えていました。そこで、 冬至の日を無事に過ごすために、昔の人は「ん」のつく食 べ物を食事に取り入れました。かぼちゃは「なんきん」と 呼び、「ん」のつく食べ物です。免疫力を高めて風邪を 予防することから、冬至に食べられてきました。今年の 冬至は21日です。かぼちゃのぼかぼか鍋で、寒さに負け ない強い体をつくりましょう。
--------------	--	-------------------------------	--

きゅうしょく

給食カレンダーの感想

かんそう



おいしくいただきました。
カレーとフルーツポンチと春巻きが
クラスのお気に入りです。



全部おいしかったです。
魚がぼくたちは大好きです。



いつも私たちのために
おいしい給食を作ってくれて
ありがとうございます。

いろいろなものをつくってくれて
うれしいです。これからも
おいしい給食を作ってください。



みなさんからの感想が調理員さんに
元気を届けてくれています。



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