



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 【B 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(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、にんじんは亀岡市馬路町産のものです。 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。
3・火	ごはん ぎゅうにゅう さばのみそ煮 豆腐と白菜のそぼろ汁	めしわん こざら小皿 しるわん	※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す。 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。
4・水	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のものです。 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、サラダや酢のもの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。
5・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、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。

6・金	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	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。
-----	---	---------------------------	--

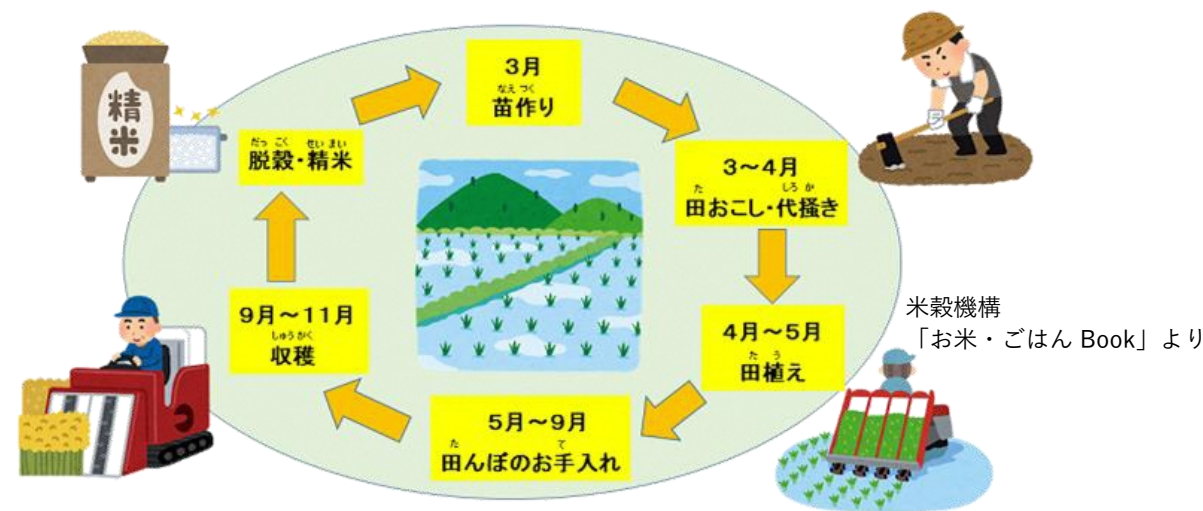
□ …はし □ …スプーン □ …はしとスプーン

※(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。



米穀機構
「お米・ごはん Book」より

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 【B 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 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	本格的に寒くなり、おでんがおいしい季節がやってきたね。煮干しでとっただしのかきた煮汁で、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。
10 ・ 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、楽しみにしてください。
11 ・ 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。
12 ・ 木	こがた 小型コッペパン ぎゅうにゅう 五目きつねうどん 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。

13 ・ 金	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	※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。 寒さが深まり、かぜやインフルエンザなどが流行する季節となりました。この時期の給食には、みなさんの免疫力がアップするように、ビタミンやカロテンなどの栄養を多く含む食べ物が登場します。今日の鍋には、かぼちゃをたっぷり使い、和え物には香りがよいゆず果汁を加えました。新メニューの「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。
--------------	--	-------------------------------	---

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見かける身近な大根。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

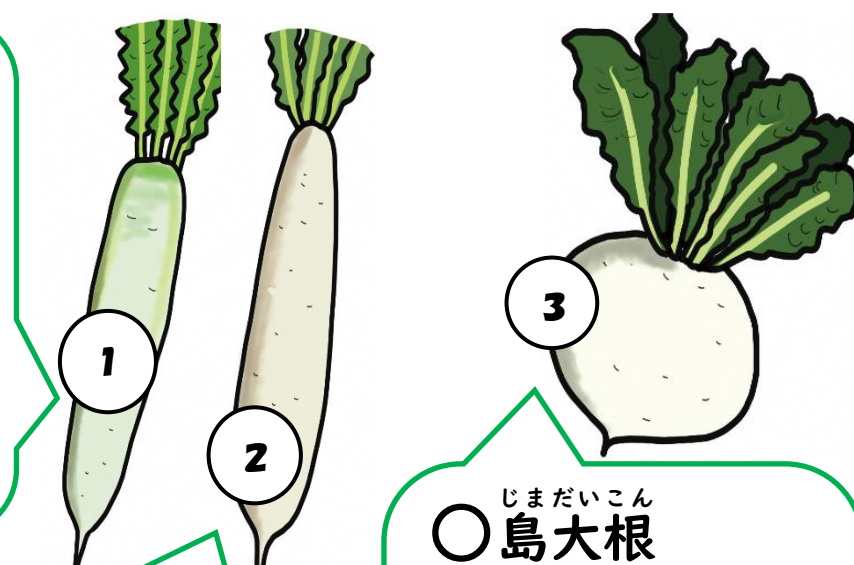
神奈川県の実伝野菜です。根の全体が白くて柔らかく水分が多い大根。煮物やなますに使われます。

いち に み
一・二・三

じまだいこん
○ 島大根

鹿児島県の実伝野菜で、世界一重いといわれる大根。煮物や粕漬けに使われます。

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 【B 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 鶏肉のケチャップ煮 冬野菜の中華スープ	めしわん こざら 小皿 しるわん	今日は冬野菜の話です。冬野菜の中華スープには、冬に旬をむかえる白菜、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。
17 ・ 火	〈かめまるの白〉 ごはん(減量) ぎゅうにゅう キャベツと豚肉の炒めもの 小かぶのあったか碗	めしわん こざら 小皿 しるわん	※今月使用するこ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を持ち、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。
18 ・ 水	ごはん(減量) ぎゅうにゅう 大根と里いものそぼろ煮 卵の花の炒り煮	めしわん しるわん こざら 小皿	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。
19 ・ 木	ぜんりゅうふん 全粒粉コッペパン ぎゅうにゅう 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	鶏肉の唐揚げは、1個ずつです。今日は、クイズをします。 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。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。

20 ・ 金	〈お楽しみ&冬至献立〉 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 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。2学期最後のデザートには「三色の豆乳プリン」が登場します。「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、冬至の日を無事にすごすために、昔の人は「ん」のつく食べ物を食事に取り入れました。れんこん、にんじん、大根などの「ん」のつく食べ物がたっぷりの根菜ポトフで、体を温めましょう。
--------------	---	-----------------------------------	--

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。



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。