



きゅうしょくカレンダー 1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・木	〈かめまるのひ〉 味付けコッペパン  ぎゅうにゅう 聖護院かぶの 豆乳シチュー かぼちゃサンドフライ	おおざら 大皿 しるわん こざら 小皿	※今日の聖護院かぶは篠町産のものです。 かぼちゃサンドフライは1個ずつです。今日は、かめまるのひの献立で、亀岡産の聖護院かぶを使用します。 聖護院かぶは日本最大級のかぶで、甘味が強いのが特徴です。農家さんが厳しい寒さの中、おいしくなるように手間ひまかけて育ててくれました。甘さとみずみずしさを感じながら食べてください。
10・金	〈かめまるのひ〉 ごはん  ぎゅうにゅう かめおかぎゅう 亀岡牛のすき焼き風煮 こうはく 紅白いためなます	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、かめまるのひの献立で、「亀岡牛」のすき焼き風にいただきます。亀岡牛は、京都を代表するブランド牛として有名な牛肉です。自然豊かな亀岡の土地で育った牛肉のおいしさが評判となりました。すき焼き風煮の甘辛い味付けが、うまみたっぷりの亀岡牛とよく合うので、味わっていただきます。
14・火	ごはん ぎゅうにゅう ぶりの照り焼き 具たくさんみそ汁 ほね き 骨に気をつけていただきます	めしわん こざら 小皿 しるわん	ぶりの照り焼きは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。今日はクイズをします。ぶりが旬を迎える季節は、次のうちどれでしょう？ ① 冬 ② 春 ③ 秋 正解は、①の冬です。ぶりの旬は産卵前の冬です。寒い時期に脂がのっておいしくなるため「寒ぶり」と呼ばれます。
15・水	ごはん ぎゅうにゅう カレーライス 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、発酵食品の話です。今日の給食に使われている発酵食品は何か分かりますか？それは、漬け物の1つである「福神漬け」です。給食で登場する「キムチ」や「たくあん」などの漬け物も発酵食品です。発酵食品は、免疫力を高めるパワーがあり、発酵させることで、うま味と甘味、香りなどのおいしさが加わります。

16・木	こがた 小型コッペパン ぎゅうにゅう 五目うどん 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と馬路町産、白菜は亀岡市宮前町産と千歳町産、にんじんは馬路町産のものです。 3学期が始まり、1週間が経ちました。寒さに負けず、元気に学校生活をおくられていますか？今日の給食は、身体が温まる五目うどんです。「五目」という名前の通り、たくさんの種類の具材と一緒にコトコト煮込みました。
17・金	しょうがつこんだて お正月献立 〈かめまるのひ〉 くろまめ 黒豆ごはん(減量)  ぎゅうにゅう 新ごぼう入りハンバーグ きょう ぞうに 京の雑煮	めしわん こざら 小皿 しるわん	ごぼう入りハンバーグは1個ずつです。今日はかめまるのひで、亀岡産の黒豆を使用します。丹波地方の黒豆は、「色は黒でも味が良い」と古くから言われ、そのおいしさが全国に知られています。お正月献立に合わせて、くろまめ黒豆ごはん、ごぼう入りハンバーグ、白みそを使った京風の雑煮を組み合わせました。今年も元気に過ごせるように、もりもり食べましょう。

□ …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。 新は新しいメニューです。

いちなん
どんな一年にしたい？



りょうり むかし
おせち料理は昔から、
いろいろな願いをこめて作られてきました。





きゅうしょくカレンダー 1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
20 ・ 月	ごはん ぎゅうにゅう キムチ鍋 もやしのナムル	めしわん しるわん こざら 小皿	きょうはキムチ鍋の話です。キムチ、大根などの冬野菜、豚肉、焼き豆腐などを入れて煮込んだキムチ鍋の登場です。キムチ鍋は少しピリツとした甘辛い味が特徴ですが、給食ではみなさんが食べやすいように辛さを控えめにしています。野菜をたっぷりとれる温かい鍋物を食べて、寒い冬を乗り切りましょう。
21 ・ 火	ごはん(減量) ぎゅうにゅう 豚肉とキャベツの生姜炒め ごもくたまごや 五目卵焼き さといも 里芋のみそ汁	めしわん こざら 小皿 おおざら 大皿 しるわん	ごもくたまごやききは1切れずつです。卵には、私たちに必要な栄養が豊富に含まれています。良質のたんぱく質やビタミンAをはじめ、D、E、K、ミネラルなどをバランス良く含み、「完全食品」とも言われています。五目卵焼きは、いくつもの具材を混ぜて焼き上げた卵焼きです。
22 ・ 水	ごはん(減量) 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	きょうは、酢の話です。日本では米や麦などの穀物からできた「穀物酢」や、果実からできた「果実酢」が主に使われています。フランスではワインを発酵させた「ワインビネガー」、イタリアではブドウ果汁を煮詰めて熟成させた「バルサミコ酢」など世界には色々な種類の酢があります。今日の酢鶏には「穀物酢」を使っています。
23 ・ 木	バターうずまきパン ぎゅうにゅう ハヤシチュー ごぼうサラダ	おおざら 大皿 しるわん こざら 小皿	きょうは、クイズをします。給食センターの調理員さんが手を洗う時間は、1回にどれくらいでしょう？ ① 20秒 ② 40秒 ③ 1分 正解は、③の1分です。みなさんに安心安全な給食を届けるために、調理員さんはタイマーで時間をはかり、ていねいに手を洗います。みなさんもパンの日は手でちぎって食べるので、特にしっかりと手を洗いましょう。

24 ・ 金	きゅうしょく 〈給食のはじまり〉 ほね き 骨に気を付けていただきますよう	めしわん こざら 小皿 しるわん めしわん	さけ しおや 鮭の塩焼きは1切れずつです。骨に気を付けてよくかんで食べましょう。今日は給食が始まった明治時代の頃のこんだてをイメージしました。最初の給食は、おにぎりとお漬物、菜っぱの漬物だけだったと言われていますが、当時の子ども達にとっては大切な栄養源でした。食べ物の命や食事を用意してくれる人への感謝の気持ちを忘れずにいただきますよう。
	ごはん ぎゅうにゅう さけ しおや 鮭の塩焼き すいとん たくあん		

きゅうしょく 給食にかかわっている人を知ろう

たくさんの人たちのおかげで、毎日の給食ができていきます。



かぶ きらめき (株) 煌  *ごはんを炊いて はこ 運んでいます	かぶ やまいち そうほんてん (株) 山一パン総本店  *パンを作って はこ 運んでいます	ゆきじろし かぶ 雪印メグミルク(株)  *牛乳を調整して はこ 運んでいます
--	--	--

かめおかしりつがっこうきゅうしょく 亀岡市立学校給食センター

ちょうりいん めい
・調理員 33名
じ おしよくいん めい
・事務職員 4名
えいようきょうゆ めい
・栄養教諭 3名
ぎゅうにゅう かいしゅう めい
・牛乳パック回収 1名


こんだて かんが
*献立を考えたり、おかずを作
はこ
運んだり、牛乳パックを回収したり
しています。

さまざまな業者さんから食材が届きます～



こうざい きょうとふ がっこうきゅうしょくかい きゅうしょくしょくざいぜんばん
(公財) 京都府学校給食会 → 給食食材全般
かぶ きょうときょうどうかんり
(株) 京都協同管理
→ 肉・野菜・みそ・豆腐・油揚げ等
みず ほのうりん かぶ
瑞穂農林(株) → はたけしめじ
ゆう なかがわしょうてん とりにく
(有) 中川商店 → 鶏肉
かぶ しよくひん
(株) ミツオ食品 → 給食食材全般
かぶ おも ちょうみりよう
(株) ジーケーエス → 主に調味料
きょうとふりつのうげいこうとうがっこう やさい
京都府立農芸高等学校 → 野菜
たんばしょうゆじょうぞうきょうぎょうくみあい しょうゆ
丹波醤油醸造共業組合 → 醤油

…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 1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
27 ・ 月	ごはん ぎゅうにゅう はっぼうさい 八宝菜 あげ春巻き	めしわん しるわん こざら 小皿	きょうはるさめはなしはるさめちゅうごくふるた 今日は春雨の話です。春雨は、中国で古くから食べられてきた半透明の細い麺のことで、じゃが芋やさつま芋のデンプンからできています。マーボー春雨などの中華料理によく使われますが、今日の給食では、揚げ春巻きの中の具材に使われています。
28 ・ 火	ごはん ぎゅうにゅう おでん おかか炒め	めしわん しるわん こざら 小皿	きょうはおでんのはなしかゆたの 今日は、おでんの話です。冬の楽しみの1つともいえるおでんは、出汁や具、薬味やつけダレなどによって様々な食べ方があり、全国各地にその土地ならではの味わいがあります。今日のおでんは、定番の大根やこんにゃくのほか、がんもどきや結び昆布など、全部で7種類の食材をだし汁と調味料でコトコト煮込みました。
29 ・ 水	ごはん ぎゅうにゅう とり 鶏そぼろ 丼 はんぺんのすまし汁	めしわん こざら 小皿 しるわん	きょうはクイズをします。はんぺんは、次のうち何からできているでしょう？ ① 肉 ② 魚 ③ 豆腐 正解は、②の魚です。はんぺんは練りものの1つで、魚のすり身を加工して作られます。給食に登場するちくわやかまぼこ、さつま揚げなども練りものの仲間です。
30 ・ 木	しまいとしりょうり 姉妹都市料理 〈オーストリア・ クニッテルフェルト市〉 コッペパン ぎゅうにゅう 新バックヘンデル 新ボーネンスuppe ブルーベリージャム	めしわん おおざら 大皿 こざら 小皿 しるわん	バックヘンデル(鶏肉)は、1個ずつです。今日は、姉妹都市料理の献立で、オーストリアの料理をいただきます。「バックヘンデル」とは、オーストリアで食べられるフライドチキンのことです。にんにくや生姜、こしょうで下味をつけ、油でカラリと揚げました。汁物の「ボーネンスuppe」は、「豆入りのスープ」です。オーストリアのウィーン発祥であるウインナーも加え、オレガノやタイムといったハーブで風味よく仕上げました。遠く離れた国の料理ですが、味わっていただきましょう。

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

31 ・ 金	たかな 高菜チャーハン ぎゅうにゅう 豆腐と青梗菜のスープ	おおざら 大皿 しるわん	きょうはたかなはなしはるさめふるた 今日は、高菜の話です。高菜は古くから日本で食べられてきた葉物野菜です。九州を中心とした西日本で多く栽培されています。今日は、シャキシャキとした食感が特徴の高菜漬けを、豚肉やちりめんじゃこと一緒に炒め、具としてごはんに混ぜ込みました。高菜の食感を楽しみながら食べましょう。
--------------	--	------------------------	--

☐ …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。 (新) は新しいメニューです。

せかい 世界のごちそう

しまいとし
～姉妹都市・クニッテルフェルト市～



★ 給食に姉妹都市料理が登場！

姉妹都市とは、文化交流や親善を目的として、結びつきを持つ都市と都市のことです。給食では1月から3月まで計3回「姉妹都市料理」が登場します。1回目はオーストリア共和国の「クニッテルフェルト市」です。今月の給食では、ヨーロッパの中央に位置する国、オーストリアの料理をいただきます。

クニッテルフェルト市は、オーストリア共和国東南部のシュタイヤーマルク州にあります。広くなだらかなアルプスの山々に囲まれ、豊かな自然に恵まれた美しいまちです。産業は自然を生かした観光を中心に、農業(畜産、乳製品)や工業(鉄道車両)が盛んです。



● シュニッツェル
オーストリアの代表的な料理で、うすく伸ばした肉に細かいパン粉をつけて揚げたものです。

▲ クニッテルフェルト市
(Knittelfeld)のメイン広場



★ オーストリアの食文化

オーストリアは、8つの国に囲まれており、ハンガリー、チェコ、イタリア、ドイツなどのいくつかの国の食文化の影響を受けています。畜産が盛んなこともあり、肉料理やバター、チーズなどの乳製品がよく食べられます。