



きゅうしょくカレンダー 2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
3 ・ 月	せつぶんこんだて 〈節分献立〉 ごはん ぎゅうにゅう みそおでん もやしとじゃこの ごま炒め かくまめ 福豆	めしわん しるわん こざら 小皿 ※今月の大根は千歳町産を使っています。 福豆は、1袋ずつです。今日は、節分献立です。節分の日には、豆をまく、年の数だけ豆を食べる、イワシの頭を柵の枝にさして戸口に置き、鬼が家に入ってこないようにするなどの習慣があります。昔の人は、病気や災害などを鬼と考えていました。今日は、イワシの稚魚であるちりめんじゃこを使ったごま炒めと、福豆の登場です。みなさんの健康と幸せを祈りながら食べましょう。
4 ・ 火	ごはん ぎゅうにゅう ちくげんに 筑前煮 あったか汁 ほね 骨ごとよくかんでいただきましょう	めしわん こざら 小皿 しるわん ※今月の白菜は千歳町産を使っています。 今日は、唐辛子の話です。唐辛子は赤いイメージですが、実は、緑色や黄色、黒色など様々な色の種類があります。唐辛子には、血管の血液の流れを良くし、体を温める栄養が含まれています。一味唐辛子入りのあったか汁を食べて、午後元気に過ごしましょう。
5 ・ 水	チャーハン（減量） ぎゅうにゅう きびなごの カリカリフライ とうふ 豆腐とチンゲン菜の スープ	おおざら 大皿 こざら 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。頭からしっぽまで食べられるので、骨ごとよくかんで食べましょう。きびなごやししゃものように、丸ごと食べられる小魚を食べることで、成長期に大切なカルシウムをとることができます。カルシウムは、毎日の牛乳だけでなく、他にも色々な食べ物に含まれています。どんな食べ物に含まれているか、調べてみるのも面白いですね。
6 ・ 木	こがた 小型コッペパン ぎゅうにゅう スパゲティジェノベーゼ ごぼうサラダ	おおざら 大皿 しるわん こざら 小皿 今日は、スパゲティジェノベーゼの話です。給食では、スパゲティを使ったメニューがいくつも登場しますが、中でも人気なのがバジルやにんにく、オリーブオイルの風味を活かしたスパゲティジェノベーゼです。バジルはハーブという料理の風味付けに役立つ植物の中の1つです。今日は、サラダの中でも大人気のごぼうサラダと組み合わせました。

7 ・ 金	ごはん ぎゅうにゅう だいこんカレー フルーツポンチ	おおざら 大皿 しるわん こざら 小皿 きょう 今日はクイズをします。クリスマスツリーのモデルは、ある果物の木です。次のうちの果物の木でしょう？ ① りんご ② もも ③ みかん せいかい 正解は、①のりんごです。りんごは古くから大切にされてきた果物で、クリスマスツリーはりんごの木がモデルとなっています。赤くて丸い飾りは、りんごの実を表すといわれています。
-------------	-------------------------------------	--

□ …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。

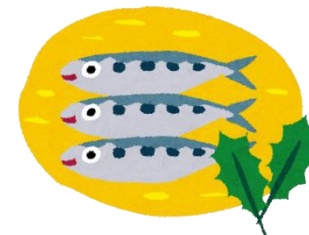
がつ か せつぶん 2月2日は節分

節分とは立春の前日のことです。「季節を分ける」という意味があり、食べ物を食べたさまざまな行事が行われます。

まめ
豆まき



イワシ



えほうま
恵方巻き



「福は内、鬼は外」と言いながら、いった大豆をまいて鬼を追いかけて1年の幸せを願います。生まれ年がその年の干支と同じの年男や年女が中心になって行う地方もあります。豆は数え年の年の数だけ食べます。

柵の枝に焼いたイワシの頭を刺して戸口に飾って魔よけにします。節分にイワシを食べる地方もあります。

商売繁盛を願い、その年の恵方（歳神様のいる方角）を向いて、太巻きを黙ってがぶりと食べる大阪発祥の風習です。

せいなんせい
2025年の恵方は、西南西です。



きゅうしょくカレンダー2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
10 ・ 月	ほね 骨ごとよくかんでいただきます ごはん ぎゅうにゅう いわしの梅煮 はりはり鍋 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。骨までやわらかく煮てあるので、骨ごとよくかんで食べましょう。今日は、いわしの話です。いわしの魚のあぶらには、脳の働きを良くしたり、血液をサラサラにしたりする働きのある成分が豊富に含まれています。梅煮にすることで、魚の臭みがなくさっぱりと食べられます。梅のまろやかな酸味を味わっていただきます。
12 ・ 水	ごはん ぎゅうにゅう こんにゃくのピリ辛煮 冬野菜のうすくず汁 めしわん こざら 小皿 しるわん	今日は、クイズをします。「こんにゃくのピリ辛煮」の辛みの味付けに使用している食べ物は、次のうちどれでしょう？ ① 土しょうが ② 一味唐辛子 ③ カレー粉 正解は、②の一味唐辛子です。みなさんが食べやすく、辛くなりすぎないように、量を調節して入れています。
13 ・ 木	ほね き 骨に気をつけていただきます 黒糖コッペパン ぎゅうにゅう あじフライの チリソースかけ ABCスープ おおざら 大皿 こざら 小皿 しるわん	あじフライのチリソースかけは、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、あじの話です。あじは、刺身、塩焼き、フライなどのほか、乾物にして食べられることも多い魚です。丸ごと食べると、カルシウムも多くとることができます。油でカラリと揚げたあじフライは、にんにくや生姜の風味をきかせたチリソースとよく合います。
14 ・ 金	ごはん（減量） ぎゅうにゅう 照り焼き豆腐ハンバーグ おかか炒め かす汁 めしわん おおざら 大皿 こざら 小皿 しるわん	照り焼き豆腐ハンバーグは、1個ずつです。今日は、照り焼きの話です。「照り焼き」とは、日本で古くから親しまれてきた調理法の1つです。日本の食事で欠かせない調味料であるしょうゆや日本酒、砂糖、みりんなどで作られる甘辛いタレは、肉にも魚にも良く合い、おいしく仕上がります。今日は、照り焼きのタレをかけた豆腐ハンバーグを味わって食べましょう。

□ …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。

郷土料理クイズ

郷土料理として、次の8つの地域に伝わる鍋料理の名前を、下から選んで書き入れてみましょう。

鍋料理編

山形県 **秋田県** **北海道** **茨城県** **山梨県** **広島県** **福岡県**

ヒント 食材の名前がついているよ！

ヒント この魚はなにかな？

ヒント 貝の仲間が使われているよ！

自分の地域に伝わる鍋料理や知っている鍋料理を書いてみよう！

ほうとう鍋 ・ いも煮鍋 ・ 水たき ・ 石狩鍋
カキの土手鍋 ・ ぼたん鍋 ・ きりたんぽ鍋 ・ あんこう鍋

こたえ ほうとう鍋、いも煮鍋、水たき、石狩鍋、カキの土手鍋、ぼたん鍋、きりたんぽ鍋、あんこう鍋



きゅうしょくカレンダー 2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
17 ・ 月	〈姉妹都市料理  ブラジル・ジャンヂーラ市〉 ごはん(減量) ぎゅうにゅう 新ガレット 新フェジョアード	おおざら 大皿 こざら 小皿 しるわん
18 ・ 火	ごはん(減量) ぎゅうにゅう 中華丼 揚げぎょうざ	めしわん しるわん こざら 小皿
19 ・ 水	ごはん ぎゅうにゅう だいこん さと 大根と里いものそぼろ煮 うめふうみ あ 梅風味和え	めしわん しるわん こざら 小皿
20 ・ 木	〈かめまるの白〉  ミルクコッペパン ぎゅうにゅう かめおかぎゅう 亀岡牛コロッケ ポトフ	おおざら 大皿 こざら 小皿 しるわん

21 ・ 金	ごはん ぎゅうにゅう マーボーだいこん もやしの炒めナムル	めしわん しるわん こざら 小皿
--------------	---	------------------------

きょう 今日クイズをします。「ナムル」とは、次のうちこの国の料理でしょう？

① 台湾 ② 中国 ③ 韓国

せいかい 正解は、③の韓国です。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。今日の給食では、さつま揚げを加えてごま油で炒め、炒めナムルにアレンジしました。

せかい 世界のごちそう

し ま い と し 姉妹都市・ジャンヂーラ市



★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。2回目は、ブラジル連邦共和国「ジャンヂーラ市」の姉妹都市料理です。今月の給食では、南アメリカ大陸のほぼ中央の大西洋側にある国、ブラジルの料理をいただきます。

ジャンヂーラ市は、ブラジル連邦共和国サンパウロ州にあり、丘陵と坂の多いまちです。気候は日本と同じように四季の変化に富み、日本の季節とはちょうど逆になります。



● フェジョアード
ブラジルでの国民食でもある料理の1つです。肉や豆を煮込んだもので、たんぱく質をたっぷり取ることができます。



▲ジャンヂーラ市の街並

★ブラジルの食文化

ブラジルで食べられる主食はいくつもありますが、町で暮らす多くの人々は、お米と豆を中心に食べています。フェジョアードも豆を表す「フェジョン」から付けられた名前です。お米は、日本で食べられているジャポニカ米、パラパラとした細長い形のインディカ米など色々なお米が食べられています。また、かつては先住民族の主食だった「マンジョッカ」と呼ばれる芋も、今ではブラジルで食べられる主食の1つです。

…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。



きゅうしょくカレンダー 2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 ・ 火	ごはん ぎゅうにゅう カレー肉じゃが さわやかソテー	めしわん しるわん こざら 小皿	きょう 今日^{きょう}はクイズをします。給食^{きゅうしょく}のさわやかソテーの「さわやか」とは、次のうちの食べ物^{た もの}からつけられたでしょう？ ① 青じそ ② 梅 ③ ゆず せいがい 正解^{せいがい}は、①の青じそです。給食^{きゅうしょく}に登場^{とうじょう}するさわやかソテーには、青じそドレッシングが使^{つか}われています。青じそのさわやかな風味^{ふうみ}が、キャベツやもやしとよく合^あいます。
26 ・ 水	ごはん ぎゅうにゅう ごま豆乳鍋 こまつな あまからいた 小松菜の甘辛炒め	めしわん しるわん こざら 小皿	こんねんどさいご 今年度最後^{なべりょうり}の鍋料理^{とうにゅうなべ}は、「ごま豆乳鍋^{とりにく やさい}」です。鶏肉^{とうふ}、野菜^{とうふ}、豆腐^{とうにゅう}を豆乳^{じる}とだし汁^{にこ}で煮込みました。豆乳^{とうにゅう}は、「畑^{はたけ}の肉^{にく}」ともいわれる大豆^{だいず}の加工品^{かこうひん}の1つです。大豆^{だいず}を水につけてすりつぶし、煮^にたものを、こしてしぼってつくられます。そのまま飲^のむだけではなく、豆乳^{とうにゅう}を使った料理^{つか りょうり}やデザート^{にんき}も人気^{にんき}があります。
27 ・ 木	コッパパン 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 ふゆ やさい 冬野菜のクリームシチュー	おおざら 大皿 こざら 小皿 しるわん	ウインナーは、2本ずつです。パンを手で割^てって、ウインナーとキャベツのソテーをはさんで食^たべましょう。みなさんは「ソーセージ」と「ウインナー」の違い^{ちが}を知^しっていますか？ソーセージは「ケーシング」という、細長い袋^{ほそなが ふくろ}のようなものに、味付け^{あじつ}した肉^{にく}をつめた物^{もの}を指^さします。そのソーセージの太さ^{ふと}によって「ウインナー」や「フランクフルト」という名前^{なまえ}が付けられています。
28 ・ 金	ごはん（減量） ぎゅうにゅう さわらの照り焼き 切り干し大根の炒め煮 キャベツのみそ汁	めしわん おおざら 大皿 こざら 小皿 しるわん	さわらの照り焼きは、1切れずつです。骨^{ほね}に気^きをつけてよくかんで食^たべましょう。今日は、一汁二菜^{いちじゅうにさい}の和食^{わしょく}の献立^{こんだて}の日です。食事をすると「主食・主菜・副菜・汁物^{ひ しゅしょく しゅさい ふくさい しるもの}」の4品^{しな}をそろえて食^たべる習慣^{しゅうかん}をつけると栄養^{えいよう}バランスが整^{ととの}いやすくなります。健康^{けんこう}な体^{からだ}をつくるために、毎日^{まいにち}の食事をしっかりとることを意識^{いしき}し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。



きゅうしょく 給食^{きゅうしょく}には、だいず 大豆^{だいず}や大豆^{だいず}から作^{つく}られる食^たべ物^{もの}がたくさん登^{とうじょう}場^{じょう}しています。

どんな食^たべ物^{もの}が入^{はい}っているのか見^みつけながら食^たべましょう。

今月の給食は、どうだったかな？

わくの中に感想^{かんそう}を書いて、給食センター^{きゅうしょく}に送^{おく}ってくれるとうれしいです。

おいしかったこんだて、給食時間^{きゅうしょくじかん}のできごと、こんな給食^{きゅうしょく}あったらいいな、など…

（配膳員^{はいたんいん}さんをお願いすると、給食センター^{きゅうしょく}に送^{おく}れるよ。）

学園
小学校 年 組