



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 【B献立】

日・曜	こんだて		こんだて・ざいりょうについて
3 ・ 月	ごはん ぎゅうにゅう いわしの梅煮 はりはり鍋 福豆	めしわん こざら 小皿 しるわん	福豆は1袋、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、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 柊 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、いわしの梅煮と、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（減量） ぎゅうにゅう 中華丼 あげぎょうざ	めしわん しるわん こざら 小皿	※今月の白菜は千歳町産を使っています。 揚げぎょうざは、2個ずつです。今日は、井 の話です。給食には、プルコギ 丼 や厚揚げ 丼 など、色々な 丼 が登場しますね。中華 丼 は、豚肉や白菜、たけのこ、にんじんなどのたくさんの具材を炒め合わせ、中華風の味付けをした 丼 です。色々な食材が入っており、栄養バランスがよく、スタミナがつきます。中華 丼 の具をごはんにかけて 丼 にして食べましょう。
5 ・ 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	※今月の大根は千歳町産を使っています。 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。
6 ・ 木	黒糖コッパン 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。

7 ・ 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。

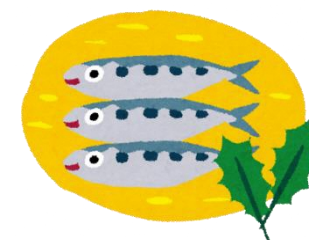
がつ か せつぶん 2月2日は節分

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、食べ物を使っ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払い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。

ひいらぎ えだ や 柊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。



日・曜	こんだて		こんだて・ざいりょうについて
10月	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	めしわん しるわん こざら 小皿	2月は全国生活習慣病予防月間です。生活習慣病とは、食事や運動、睡眠などの生活習慣が深くかかわって起こる病気のことです。生活習慣は、子どもの頃 ^{こころ} に基礎 ^{きそ} ができ、1度身 ^{ひとみ} についた生活習慣を大人 ^{おとな} になって変えるのはなかなか難しいことです。将来にわたって健康に過ごすためにも、子どもの頃から規則正しい生活習慣を身につけるようにしましょう。
12月	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 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 ^{ふた} ずつです。頭 ^{あたま} からしゃばまで食べられるので、骨ごとよくかんで食べましょう。きびなごなどの丸ごと食べられる小魚 ^{こぎょ} を食べることで、成長期 ^{せいちょうき} 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 ^{ぎゅうにゅう} だけでなく、他にも色々な食べ物 ^{たべもの} 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。
13月	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 ^{はなし} です。給食 ^{きゅうしょく} 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 ^{にんき} なのがバジルやにんにく、オリーブオイルの風味 ^{ふうみ} 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 ^{りょうり} の風味付けに役立つ植物 ^{くわくぶつ} の中の1つです。今日は、サラダの中でも大人気 ^{なにか} のごぼうサラダと組み合わせました。
14月	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	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 ^{くだもの} の木 ^き です。次のうちどの果物 ^{くだもの} の木 ^き でしょう？ ① りんご ② もも ③ みかん 正解 ^{せいかい} 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 ^{くだもの} で、クリスマスツリーはりんごの木 ^き がモデルとなっています。赤 ^{あか} くて丸 ^{まる} い飾り ^{かざり} は、りんごの実 ^み を表 ^{あらわ} すといわれています。

※（減量）…いつもより少なめのごはんです。

郷土料理クイズ

なべりょうり へん
鍋料理編

郷土料理として、次の8つの地域に
つた なべりょうり なまえ した えら
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。

やま がた けん
山形県

あき た けん
秋田県

ほつ かい とう
北海道

ひょう こ けん
兵庫県

いばら き けん
茨城県

ふく おか けん
福岡県

やま なし けん
山梨県

ひろ しま けん
広島県

（ ）

ヒント
しやくざい なまえ
食材の名前が
ついているよ！

ヒント
この魚は
何かな？

ヒント
かい なか ま
貝の仲間が
つか
使われているよ！

ヒント
じぶん ちいき つた
自分の地域に伝わる
なべりょうり
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 ・ きりたんぼ鍋 ・ あんこう鍋

こたえ

山形県：ほうとう鍋、秋田県：いも煮鍋、北海道：水たき、兵庫県：かき、茨城県：うどん、福岡県：かき、山梨県：うどん、広島県：いも煮鍋、岡山県：かき



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
17 ・ 月	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、次のうちどの食べ物からつけられたでしょう？ ① 青じそ ② 梅 ③ ゆず せいかい 正解は、①の青じそです。給食 ^{きゅうしょく} に登 ^{とうじょう} 場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。
18 ・ 火	ごはん ぎゅうにゅう 筑前煮 ^{ちくぜんに} あったか汁 ^{じゅう}	めしわん こざら 小皿 しるわん	きょう 今日は、唐辛子 ^{とうがらし} の話 ^{はなし} です。唐辛子 ^{とうがらし} 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 ^{しゅるい} があります。唐辛子 ^{とうがらし} には、血管 ^{けっかん} の血液 ^{けつえき} の流れを良くし、体 ^{からだ} を温 ^{あたた} める栄養 ^{えいよう} が含まれています。一味唐辛子入りのあったか汁 ^{じゅう} を食 ^く べて、午後 ^{ごご} も元氣 ^{げんき} に過 ^{すご} しましょう。
19 ・ 水	ごはん ぎゅうにゅう ごま豆乳鍋 ^{とうにゅうなべ} 小松菜 ^{こまつな} の甘辛炒め ^{あまからいた}	めしわん しるわん こざら 小皿	こんねん 今年度最後の鍋料理 ^{なべりょうり} は、「ごま豆乳鍋 ^{とうにゅうなべ} 」です。鶏肉 ^{とりにく} 、野菜 ^{やさい} 、豆腐 ^{とうふ} を豆乳 ^{とうにゅう} とだし汁 ^{じゅう} で煮 ^に 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 ^{つか} った料理 ^{りょうり} やデザートも人気があります。
20 ・ 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 冬野菜 ^{ふゆやさい} のクリームシチュー	おおざら 大皿 こざら 小皿 しるわん	きょう ※今日から馬路町 ^{うまじちょう} 産 ^{さん} のキャベツを使 ^{つか} っています。 ウインナーは、2本 ^{ほん} ずつです。パンを手 ^て で割 ^わ 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 ^{ちがひ} 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} のようなものに、味付けした肉 ^{あじつ} をつめた物 ^{もの} を指 ^さ します。そのソーセージの太さによって「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。

 …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。

21 ・ 金	ほね き 骨に気をつけていただきます 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。骨に気をつけてよくかんで食べましょう。今日は、一汁二菜の和食の献立の日です。食事をするとき「主食・主菜・副菜・汁物」の4品をそろえて食べる習慣をつけると栄養バランスがとれ、整いやすくなります。健康な体をつくるために、毎日の食事をしっかりとることを意識していただきます。
-----------------------	--	---



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。

おいしかったこんだて、給食時間のできごと、こんな給食あったらいいな、など…

(配膳員さんをお願いすると、給食センターに送れるよ。)

学園
 小学校 年 組



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 【B献立】

日・曜	こんだて	こんだて・ざいりょうについて
25 ・ 火	〈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 ★ガレット ★フェジョアーダ おおざら 大皿 こざら 小皿 しるわん	ガレット(鶏肉)は、1個ずつです。今日は、姉妹都市料理の献立で、ブラジルの料理をいただきます。「ガレット」とは、塩こしょうで味をつけ、こんがり焼いた鶏肉の炭火焼きのことです。汁物の「フェジョアーダ」は、たっぷりの豆と豚肉を煮込んだスープです。ブラジルでは、黒いんげん豆を使うことが多いですが、給食では、大豆や金時豆など、4種類の豆を入れました。ブラジルの家庭料理を食べて、体を温めましょう。
26 ・ 水	ごはん ぎゅうにゅう 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	今日は、梅の話です。梅の実のでき方を知っていますか？冬の終わりから春にかけて可憐な梅の花が咲き、花びらが散った後には、ミツバチの働きによって受粉した小さな梅の実がぶら下がっています。3月～5月にかけ暖かくなる日差しを浴びながら、梅の実も大きく成長していきます。梅風味和えを食べて春の訪れを感じてみましょう。
27 ・ 木	〈かめまるのひ〉  ミルクコッペパン ぎゅうにゅう 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	亀岡牛コロッケは1個ずつです。今日はかめまるのひです。コロッケに使われている牛肉は亀岡市で育てられました。このような身近な「地場産物」を食べることを、「地産地消」といいます。まごころをこめて食べ物を作ってください。生産者の方に、感謝の気持ちをこめていただきましょう。
28 ・ 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	今日はクイズをします。「ナムル」とは、次のうちどこの国の料理でしょう？ ① 台湾 ② 中国 ③ 韓国 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。

 …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。★は新しいメニューです。

せかい 世界のごちそう

しまいと ～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。



● フェジョアーダ
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。フェジョアーダも豆を表す「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。