



きゅうしょくカレンダー 3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	〈ひなまつり献立〉 ちらし寿司 ぎゅうにゅう ☆赤だし 桃の花ゼリー おおざら 大皿 しるわん ほね 骨ごとよくかんでいただきます	桃の花ゼリーは1個ずつです。今日は、ひなまつり献立の日です。ちらし寿司と桃の色が華やかなひなまつりデザートで、春のおとずれをお祝いしましょう。希望献立の汁物の中で3番目に人気があった赤だしを組み合わせてみました。「赤だし」という名前の通り、赤い色をした八丁みそで作ったみそ汁のことです。 ☆3月は、6年生の希望献立がたくさん登場します。
4 ・ 火	ごはん ぎゅうにゅう ☆さばのみそ煮 ☆けんちん汁 ☆ふりかけ 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。 さばのみそ煮は1切、ふりかけは1袋ずつです。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。 さばのみそ煮は、希望献立の主菜の中で2番目に人気があった料理です。みそ煮にすると魚のくさみがやわらぎやわらかくなるため、魚の中では1番人気があります。
5 ・ 水	〈防災献立〉 救給カレー ぎゅうにゅう ☆ABCスープ プラスチックのスプーンで食べます しるわん	救給カレーは1袋ずつです。スプーンですくって食べましょう。地震など災害が起こり、給食を食べることができなくなった時のために、各小中学校で救給カレーを備蓄しています。水がなくても食べることができるよう、ご飯とルウが一緒になっています。災害が起こった時の練習として、しっかり食べてほしいと思います。
6 ・ 木	バターうずまきパン ぎゅうにゅう ☆ハンバーグの トマトソースかけ ☆あったかポトフ おおざら 大皿 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。 ハンバーグは1個ずつです。今日はクイズをします。 トマトが赤くなると、医者は何色になるといわれているでしょう？ ① 赤色 ② 青色 ③ 黄色 正解は、②の青色です。熟したトマトには、病気を予防する栄養が多く含まれるため、よく食べる人は病院に行かなくなることから、この言葉が生まれたそうです。
7 ・ 金	ごはん ぎゅうにゅう ☆こんにゃくのピリ辛煮 ☆切り干し大根のみそ汁 めしわん こざら 小皿 しるわん	今日は食物せんいの話です。食物せんいは、おなかの中をそうじしてくれるため、毎日、ぜひ意識してとりたい栄養素です。今日は、こんにゃくや切り干し大根に食物せんいが多く含まれています。かみごたえがあり、しっかりかんで食べる習慣を身につけることができます。

□…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。 ☆…6年生のリクエストメニューです。

3月の行事食

3月は「弥生」といいます。「弥(いや)」には「いよいよ、ますます」、そして「生(おい)」には草木が芽吹くという意味があります。この「いやおい」が縮まって「やよい」になったといわれています。ひな祭りやお彼岸の行事があります。

ひなまつり



お彼岸



1年間の食べ方

チェックしてみよう!

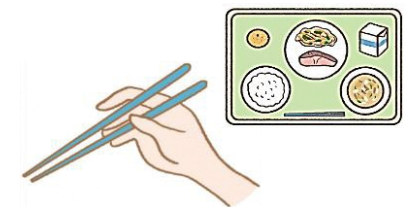
□朝ごはんをしっかり食べることができた。



□食べ物を大切にし、いろいろな人に感謝して食べることができた。



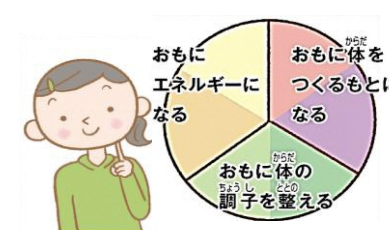
□はしの持ち方や食器の置き方に気をつけて食べることができた。



□苦手そうなものでも一口は挑戦できた。



□食べ物の栄養のはたらきを考えながら食べることができた。

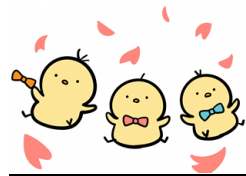


□行事食や地域の料理を味わいながら食べることができた。



できたこと、ほかにもできたことはなにか？

1年間の給食時間をふり返って、来年度の生活に活かしましょう。



きゅうしょくカレンダー 3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	ごはん ぎゅうにゅう ☆ハヤシライス ☆フルーツポンチ	おおざら大皿 しるわん こざら小皿	フルーツポンチは、希望献立のデザートの中で2番目に人気がありました。カレーライスやハヤシライスの後に、さっぱりと食べられるので、たくさんある給食の献立の中でも大人気の組み合わせです。
11・火	ごはん ぎゅうにゅう ☆スタミナ丼 ☆蒸しぎょうざ	めしわん しるわん こざら小皿	※今月のキャベツは馬路町産を使っています。 蒸しぎょうざは2個ずつです。ぎょうざは、蒸しぎょうざ、揚げぎょうざを合わせると希望献立の主菜の中で4位に入りました。みなさんは、どちらのぎょうざがお気に入りですか？今日は、蒸しぎょうざのもちっとした食感を、味わっていただきます。
12・水	キャロットライス(減量) ぎゅうにゅう ☆ちくわのいそべ揚げ ☆豚汁	めしわん こざら小皿 しるわん	ちくわのいそべ揚げは1個ずつです。今日は、希望献立の主食の中で1位のキャロットライス、主菜の中で3位のちくわの磯辺揚げ、汁物・煮物の中で2位の豚汁を組み合わせました。野菜とたんぱく質がしっかりとれて、栄養たっぷりの献立になっています。
13・木	こがた小型コッペパン ぎゅうにゅう ☆きつねカレーうどん ☆ごぼうサラダ	おおざら大皿 しるわん こざら小皿	ごぼうサラダは、希望献立の副菜の中で1番人気のあった料理です。ごぼうのシャキシャキとした食感が残るように、ゆでる時間を調節して作っています。今日は、希望献立の主食の中で4番目に人気の「カレーうどん」に油揚げを加えた「きつねカレーうどん」を組み合わせました。
14・金	姉妹都市料理 〈アメリカ・  スティルウォーター市〉 ⑨ジャンバラヤ(減量) ぎゅうにゅう ほうれん草オムレツ カラフルスープ	おおざら大皿 こざら小皿 しるわん	オムレツは1個ずつです。今日は、姉妹都市料理献立で「アメリカ」の料理をいただきます。ジャンバラヤは、スペイン料理のパエリアをもとに、アメリカ南部でアレンジされた炊き込みご飯です。ピリッとした味のチリパウダーは、みなさんでも食べやすいように量を調節しています。遠く離れた国の料理ですが、味わっていただきます。

 …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。 ⑨は新しいメニューです。

☆…6年生のリクエストメニューです。

17・月	<卒業お祝いこんだて> 赤飯(減量)・ごま塩 ぎゅうにゅう ☆鶏肉のからあげ レモンソースかけ お祝い汁 ☆お米deブルーベリータルト	めしわん こざら小皿 しるわん	からあげとタルトは1個ずつ、ごま塩も1袋ずつです。 日本ではお祝いの時に、みんなの幸せを願って赤飯を食べる風習があります。これは、昔の人が「赤米」という赤色の米をととても大切に、神様へのお供え物にしていたことが始まりとされています。今日は、6年生のみなさんの卒業を赤飯でお祝いしましょう。
18・火	ごはん ぎゅうにゅう ☆マーボーどうふ ☆もやしのナムル	めしわん しるわん こざら小皿	令和6年度最後の給食は、人気メニューのマーボーどうふともやしのナムルを組み合わせました。最初のうちは苦手なものを食べ残すことが多かった人も、今はだいぶ食べられるようになりましたね。みなさんの心と体の成長を感じ、給食センター一同喜んでいきます。

世界のごちそう

～姉妹都市・スティルウォーター市～



★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。3回目は、アメリカ合衆国「スティルウォーター市」の姉妹都市料理です。今月の給食では、アメリカ合衆国で親しまれている料理をいただきます。

スティルウォーター市は州都オクラホマシティの北東約100キロメートルに位置し、市内にはオクラホマ州立大学(OSU)があります。人口約47,000人のうち、OSUの大学生と大学関係者が約半分という学園都市で、緑と湖の美しいまちはアカデミックな雰囲気に包まれ、素晴らしい環境を整えています。



●ジャンバラヤ

スペイン料理のパエリアを起源とした、アメリカ南部で食べられてきた炊き込みごはん。チリパウダーなどのスパイスやトマトのうまみ特徴です。



▲オクラホマ州立大学

★アメリカの食文化

アメリカ大陸で暮らしていた先住民の食文化をもとに、世界各国の民族が移民することで、農業や酪農、調理法などが持ち込まれて発展しました。多様な民族の良いところ、新しいものを取り入れることで、アメリカの食は豊かになっていきました。また、広大な土地をもつアメリカでは農業もさかんで、牛肉は世界1位の生産量です。他にも、とうもろこしや小麦、トマト、オレンジ、りんご、大豆、牛乳、チーズなど、さまざまな農作物が作られています。