



きゅうしょくカレンダー 4月

亀岡市立学校給食センター 令和7年度 【B 献立】

日・曜	こんだて		こんだて・ざいりょうについて
14 ・ 月	ごはん ぎゅうにゅう マーボー豆腐 もやしのナムル	めしわん しるわん こざら小皿	令和7年度の給食がスタートします。今年度も、給食センターと力を合わせて、みなさんが楽しみにしてくれるような給食をお届けしたいと思いますので、よろしくお願いします。1日目の給食は、たっぷりの豆腐を使ったマーボー豆腐です。ごはんといっしょに味わって食べましょう。
15 ・ 火	キャロットライス (減量) ぎゅうにゅう 豚汁	めしわん しるわん	今日は、にんじんの話です。にんじんは、給食で毎日のように登場します。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。キャロットライスは、細かくしたにんじんやちりめんじゃこなどの具をご飯に混ぜ込み、色鮮やかに仕上げています。
16 ・ 水	ごはん (減量) ぎゅうにゅう とり肉ととうふのくず煮 ごまいため	めしわん しるわん こざら小皿	今日は、クイズをします。くず煮は片栗粉でとろみをつけています。片栗粉は何からできているでしょう？ ① 里いも ② じゃがいも ③ さつまいも 正解は、②のじゃがいもです。片栗粉は、料理にとろみをつけたり、ツヤを出したりと便利な食材です。
17 ・ 木	こがた小型コッペパン ぎゅうにゅう パンネのボロネーズソース さわやかソテー	おおざら大皿 しるわん こざら小皿	給食では、毎週木曜日にパンが出ます。コッペパンや少し小さめの小型コッペパン、黒糖を使ったコッペパンなど、全部で6種類のパンが1年間でいろいろ登場します。今日のように、パスタやうどんなどのめん類の日には、小型コッペパンがつかます。
18 ・ 金	ごはん (減量) ぎゅうにゅう さばのしょうが煮 若竹汁	めしわん こざら小皿 しるわん	さばのしょうが煮は、1切ずつです。骨までやわらかく煮てあるので、よくかんで食べましょう。若竹汁は、春に旬を迎えるたけのことわかめを使ったすまし汁です。日々の給食から季節の移り変わりを感じ、自然の恵みに感謝して、おいしくいただきます。

□ …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。

給食当番の身支度

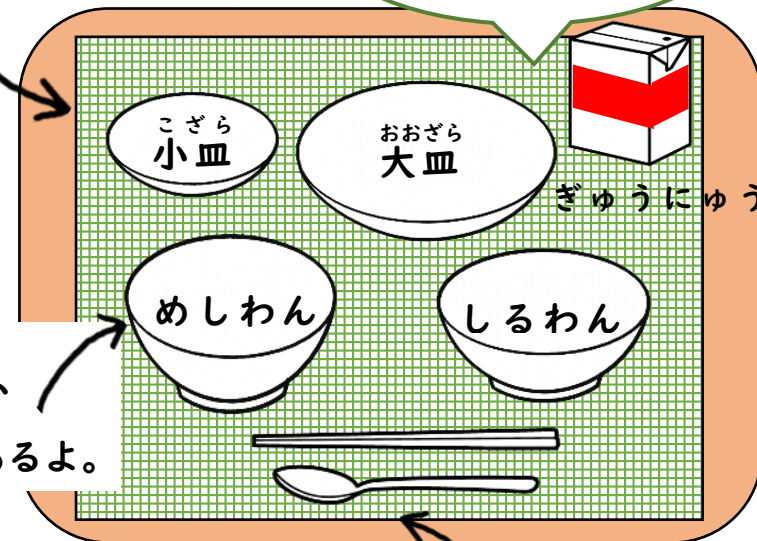
給食当番になった人は、給食の準備をする前に給食当番としてふさわしい清潔な身支度をしているか確認しましょう。



きゅうしょくの きほんのおきかた

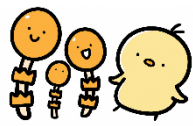
つくえの上をきれいにしてから、ナフキンを広げましょう。

ストローもわすれずに！



まぜごはんやパンの日には、ここに大皿がくることもあるよ。

はし・スプーンは持つ方をきき手側にむけ、手前にそろえておきましょう。



きゅうしよくカレンダー 4月

亀岡市立学校給食センター 令和7年度 【B 献立】

日・曜	こんだて		こんだて・ざいりょうについて
21 ・ 月	ごはん(減量) ぎゅうにゅう 肉じゃが おかかいため	めしわん しるわん こざら 小皿	主食となるご飯やパン、めん類などを毎食しっかり食べていますか？これらの食品には、体を動かし頭をはたかせるためのエネルギー源である栄養素「炭水化物」がたくさん含まれています。給食のご飯は、成長期であるみなさんの体に必要な量を学年に応じて届けているので、残さず食べましょう。
22 ・ 火	<入学お祝い献立> ツナ寿司(減量) ぎゅうにゅう 赤だし いちごとみかんの 2色ゼリー	おおざら 大皿 しるわん	いちごとみかんの2色ゼリーは、1個ずつです。1年生のみなさん、入学おめでとうございます。今日は、入学のお祝いに、いちごとみかんの2色ゼリーをつけました。国産いちご果汁と温州みかん果汁のゼリーを重ねたデザートです。お祝いの給食を楽しんでいただきましょう。
23 ・ 水	ごはん ぎゅうにゅう 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、給食で大人気の玉ねぎ、じゃがいも、にんじんを使ったカレーです。ごはんにカレーをかけて食べましょう。給食では、夏野菜や冬野菜などの季節の食材を使ったカレーも登場します。フルーツポンチにはみかん、りんご、もも、野菜のゼリーが入っています。色々な味や、食感を見つけながら食べてください。
24 ・ 木	バターうずまきパン ぎゅうにゅう ハンバーグの カクテルソースかけ ABCスープ	おおざら 大皿 こざら 小皿 しるわん	ハンバーグは、1個ずつです。今日は、バターの風味としっとりとしたやわらかさが特徴のバターうずまきパンの登場です。パンは手でちぎって食べるので、手で触る機会が増えます。パンの日は、特にしっかりと手を洗って食べるようにしましょう。
25 ・ 金	友好交流都市料理 <中華人民共和国・蘇州市> ごはん ぎゅうにゅう 油淋鶏 豆腐湯	めしわん こざら 小皿 しるわん	油淋鶏(鶏肉)は、1切ずつです。今日は、友好交流都市料理の献立で、中国の料理をいただきます。油淋鶏は、カラリと揚げた鶏肉に、甘酸のタレをかけたものです。中国では、「湯」と呼ばれるスープを使った料理が多くあります。今日の「豆腐湯」は、豆腐や中国野菜の1つである青梗菜を入れたスープにしました。

28 ・ 月	ごはん ぎゅうにゅう ハヤシライス ごぼうサラダ	おおざら 大皿 しるわん こざら 小皿	今日は、ハヤシライスの登場です。ごはんにはハヤシルウをかけて食べましょう。ごぼうサラダのシャキシャキとしたごぼうの食感と、コーンの甘みとまろやかなマヨネーズの味がよく合います。それぞれの食材の食感を楽しみながら、味わっていただきましょう。
30 ・ 水	ごはん(減量) ぎゅうにゅう スタミナ丼(具) あげ春巻き	めしわん しるわん こざら 小皿	揚げ春巻きは1個ずつです。ごはんにはスタミナ丼の具をのせて、丼にして食べましょう。給食の時間は、食事の手洗い、盛り付け、配ぜん、後片付けなど、ひとつひとつがみなさんにとって勉強になっている時間です。気持ちの良い給食の時間を過ごせるよう、みなさんで助け合いましょう。

□ …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。

世界のごちそう

～友好交流都市・蘇州市～



★給食に友好交流都市料理が登場！

友好交流都市とは、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。今月の給食では、「蘇州市」のある中華人民共和国で親しまれている料理をいただきます。

蘇州市は上海市から西へ約90キロメートルに位置し、運河がまちの内外を網の目のように巡り、小舟がアーチ型の橋をくぐりながら行き交います。古跡も多く、中国有数の景勝地として知られており、約2500年前の春秋時代には、呉の首都がおかれ、歴史の都としても有名です。



●油淋鶏(ユーリンチー)

油淋鶏は中国の家庭料理の1つです。中国語で「油淋」は“油をかける”、「鶏」は“にわとり”という意味からこの名前がついています。



▲中国有数の豊かな水辺の都市

★中華人民共和国の食文化

中国は国土が広く、地域によって食べ物の味つけは様々です。家庭でよく食べられるのは炒め料理で、日本でも食べられるチャーハン、チンジャオロースーなども中国からきた炒め料理です。また、中国の行事食として、新年を祝う旧正月に水ギョーザ、お月見に「ゲッペイ」とよばれる焼き菓子もあります。