

きゅうしょくカレンダー 5月

亀岡市立学校給食センター 令和7年度 【A 献立】

日・曜	こんだて		こんだて・ざいりょうについて
1・木	黒糖コッペパン ぎゅうにゅう 亀岡牛コロッケ 春野菜のポトフ	おおざら 大皿 こざら 小皿 しるわん	※今月使用するキャベツと玉ねぎは馬路町産のものです。 亀岡牛コロッケは、1個ずつです。今日は亀岡市で育てられた亀岡牛を使ったコロッケをいただきます。春に旬を迎える野菜をたっぷり入れた「春野菜のポトフ」と組み合わせました。優しいあまみのある春野菜で、春を感じながらいただきます。
2・金	ごはん（減量） ぎゅうにゅう 回鍋肉 コーンの中華スープ	めしわん こざら 小皿 しるわん	回鍋肉は、野菜と豚肉を少しピリッとした甘辛い味を付けた炒め料理です。「トウバンジャン」「テンメンジャン」といわれる中国の発酵調味料を使っています。トウバンジャンは辛味、テンメンジャンは甘味が特徴で、この2つが合わさってご飯が進む味つけになっています。

がついつか
5月5日は
こどもの日



にほん ぎょうじしょく か
日本の行事食に欠かせない「もち」。
こどもの日に食べられるものを紹介します。

かしわもち



かしわの木は新しい芽が出ないと古い葉が木から落ちないとされ、そこから「あとつぎがいなくなる」と縁起のよい木とされてきました。その葉であんを包んだおめでたい食べ物です。

もち米やもちを笹の葉や竹の皮で包んだものを「粽（ちまき）」といいます。もともとは「茅（ちがや）」の葉で包まれていたことからこの名がついたといわれます。

病気や悪いことを追い払う力があるとして端午の節句に食べられてきました。もとは中国から伝わってきた食べ物です。

ちまき



日・曜	こんだて		こんだて・ざいりょうについて
7・水	<こどもの日献立> たけのこ寿司（減量） ぎゅうにゅう 赤だし きせつのデザート （抹茶ゼリー）	おおざら 大皿 しるわん	抹茶ゼリーは、1個ずつです。今日は、こどもの日献立です。昔から5月5日のこどもの日には、こいのぼりを揚げ、武者人形などをかざる風習があります。季節や人生の節目となる日に食べる特別な料理や食べ物を「行事食」といいます。季節の味や伝統の味を受け継ぎ、未来に伝えていってほしいと思います。デザートには、季節の味として抹茶ゼリーをつけました。
8・木	ミルクコッペパン ぎゅうにゅう 大豆のミートソース煮 フレンチソテー	おおざら 大皿 しるわん こざら 小皿	今日は、大豆がたっぷり入ったミートソース煮が登場します。大豆は、肉や魚と同じく、体をつくるものになる食べ物です。大豆や野菜をしっかり食べてもらえるように、ミートソースでコトコト煮込みました。ほんのり甘いミルクコッペパンともよく合うので、味わっていただきます。
9・金	ごはん（減量） ぎゅうにゅう 鮭の塩焼き ごま酢炒め 豚汁	めしわん おおざら 大皿 こざら 小皿 しるわん	鮭の塩焼きは、1切れずつです。骨に気をつけて食べましょう。今日はクイズをします。今日の献立の主食はごはんですが、主菜は次のうちどれでしょう？ ① 鮭の塩焼き ② ごま酢炒め ③ 豚汁 正解は、①の鮭の塩焼きです。今日の献立は「一汁二菜」で、菜とはおかずのことを表します。鮭の塩焼きが「主菜」、ごま酢炒めが「副菜」のことです。

ほね き
骨に気をつけていただきます

□ …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。

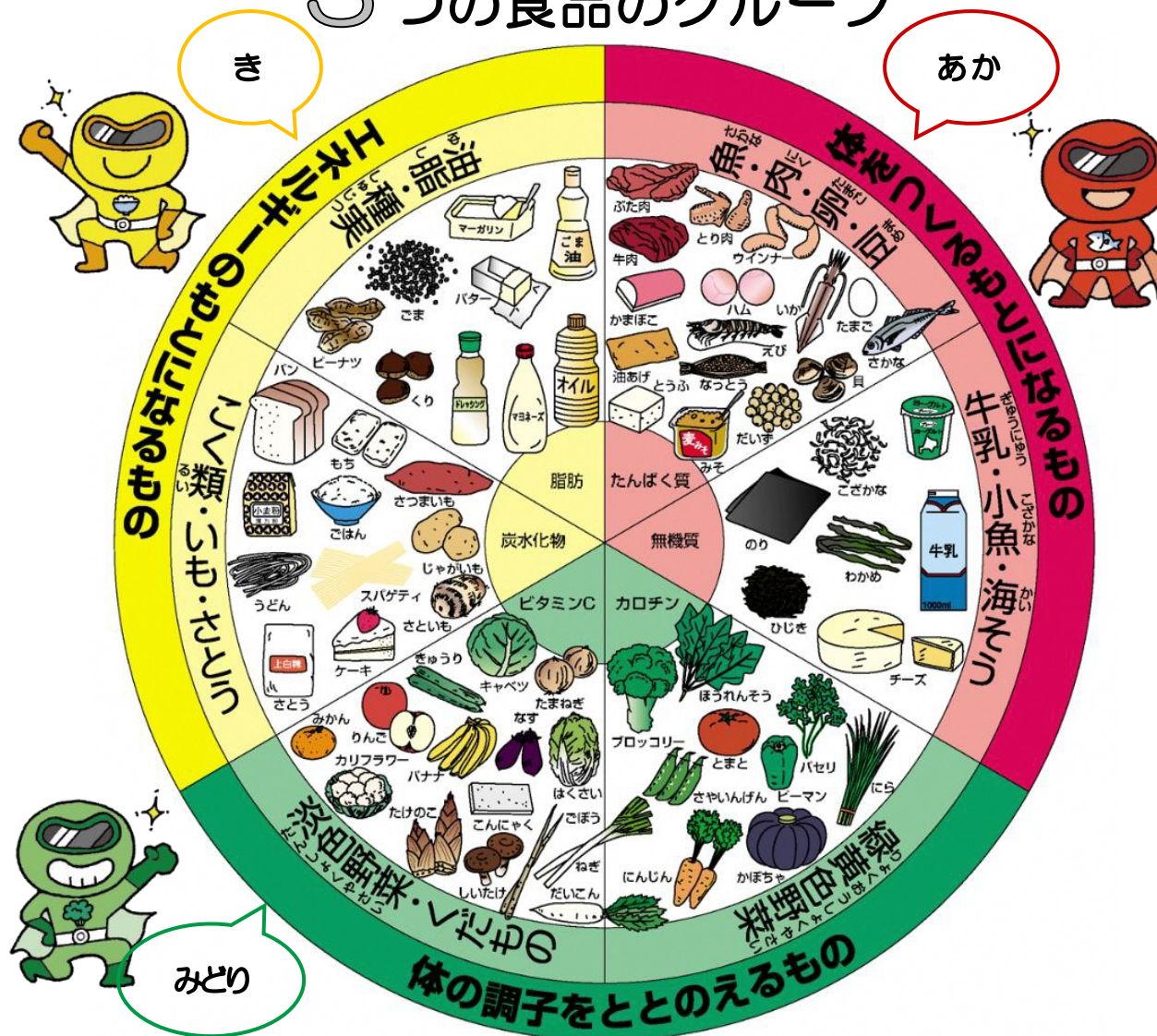


日・曜	こんだて		こんだて・ざいりょうについて
12 ・ 月	ごはん（減量） ぎゅうにゅう かみかみビビンバ わかめスープ	めしわん こざら 小皿 しるわん	ごはんにはビビンバの具をのせて、混ぜながら食べましょ う。今日は、かみかみビビンバの話です。名前の通り、 今日のビビンバには、かみごたえのある食べ物が入って います。もやし、切り干し大根、小松菜など、しっかりとか んで、色々な食べ物の食感を味わってほしいです。
13 ・ 火	ごはん ぎゅうにゅう 鶏肉の唐揚げ レモンソースかけ けんちん汁	めしわん こざら 小皿 しるわん	とりにくの唐揚げは、1個ずつです。今日は、鶏肉の唐揚 げの話します。給食の唐揚げは、衣をつけた 鶏肉を大きなフライヤーという機械で揚げていきま す。今日は、油でカラリと揚げた唐揚げの上から 特製のレモンソースをかけて作りました。
14 ・ 水	ごはん ぎゅうにゅう カレー 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	ごはんの横に福神漬けをのせて、カレーをかけて食べま しょう。今日はクイズをします。フルーツポンチの中の野菜ゼ リーには、次のうち、どの野菜が使われているでしょう？ ① にんじん ② かぼちゃ ③ パプリカ 正解は、②のかぼちゃです。かぼちゃの中のオレンジ色は、カ ロテンと呼ばれるビタミンの色です。
15 ・ 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 ABCスープ	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。パンを手で割って、ウインナ ーとキャベツのソテーをはさんでいただきます。今日は、 パンの割り方のお話です。コッペパンはどのように割っ てもかまいませんが、実は割りやすい方法があります。コ ッペパンを横から見ると、上と下で分かれる線が薄く入 っています。その線に沿って上と下に分けるようにする とスムーズに割ることができます。いつも、割ることが難 しいと思っていた人は、ぜひやってみてください。

16 ・ 金	はなやか^ま混ぜごはん ぎゅうにゅう 筑前煮^{ちくぜん に} キャベツと^{あぶら あ}油揚げの みそ汁^{しる}	めしわん こざら 小皿 しるわん	きょう はなし あき ふゆ しゅうかく 今日は、ごぼうの話です。秋から冬にかけての収穫を待たずに若取りされたものを「新ごぼう」と呼びます。新ごぼうは、^{ま わか ど}上品でやさしい香りがするのが特徴で、^{しん}春の訪れを感じられる野菜です。今日は、ごぼうやこんにゃく、^{じょうひん かお とくちょう はる}鶏肉などの^{おとす かん やさい}かみごたえのある^{きょう}食べ物^{た もの に こ}を煮込んだ「筑前煮」をいただきます。奥歯を使って、しっかりかんでいただきます。
-----------------------------	---	--	---

かたよりなく ^た食べましょう！

3つの食品のグループ



 …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 5月

亀岡市立学校給食センター 令和7年度 【A 献立】

日・曜	こんだて		こんだて・ざいりょうについて
19 ・ 月	ごはん ぎゅうにゅう 豚肉のしょうが炒め 豆腐とチンゲン菜のスープ	めしわん こざら 小皿 しるわん	新学期が始まり1ヶ月がたちましたが、昔から「五月病」という言葉があるように、新しい環境の中でたまった疲れが出てくる時期です。今日は、そんな疲れをスッキリさせてくれる「ビタミンB1」を多く含む豚肉を、生姜と炒めました。もりもり食べて、元気に過ごしましょう。
20 ・ 火	ごはん ぎゅうにゅう 肉じゃが 小松菜とじゃこの 甘辛炒め	めしわん しるわん こざら 小皿	今日はクイズをします。今日の肉じゃがに使われているこんにゃくは、次のうちどれでしょう？ ① つきこんにゃく ② 板こんにゃく ③ 糸こんにゃく 正解は、③の糸こんにゃくです。こんにゃくは、こんにゃくいもから作られ、色々な形に加工されます。
21 ・ 水	キャロットライス(減量) ぎゅうにゅう ちくわの磯辺揚げ たまごねぎとじゃがいもの みそ汁	めしわん こざら 小皿 しるわん	ちくわの磯辺揚げは、1個ずつです。今日は、ちくわの磯辺揚げの話です。磯辺揚げとは衣に海苔を使った揚げ物のことです。今日は、青のりと米粉で作った衣をちくわにつけて、カリッと揚げています。キャロットライスのオレンジ色と磯辺揚げの青のりの緑色で見た目も楽しみながら食べましょう。
22 ・ 木	あじつけコッペパン ぎゅうにゅう しろみぎかな 白身魚の トマトソースかけ とりにくだんご 鶏肉団子の豆乳シチュー	おおざら 大皿 こざら 小皿 しるわん	しろみぎかな白身魚のトマトソースかけは、1切れずつです。骨に気をつけて食べましょう。今日は、トマトの話です。トマトの赤い色は「リコピン」という赤い色素で、身体の老化を抑える働きがあります。サクサクの白身魚フライとトマトソースがよく合うので、味わっていただきます。
23 ・ 金	ごはん(減量) ぎゅうにゅう 厚揚げ 丼 もやしの香味炒め	めしわん しるわん こざら 小皿	ごはんに厚揚げ 丼の具をのせて、丼にして食べましょう。厚揚げは、厚く切った豆腐を油で揚げたものです。中が豆腐の状態のままになっているため、やわらかい食感が残ります。コリコリとした食感のたけのこと一緒に、楽しんで食べてみてください。

☐ …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。



Q1

朝ごはんを食べるために何をすればいい？

A

朝早く起きる

B

夜遅くまで起きている

Q2

朝ごはんを食べると、体温はどうなる？

A

下がる

B

上がる

Q3

朝ごはんを食べた子はどっち？

A

朝ウンチが出なくてモヤモヤ

B

朝ウンチが出てスッキリ！

Q4

脳のエネルギーになる食べものはどっち？

A

ごはん

B

野菜炒め

Q5

パンと牛乳と何を食べたらバランスがよくなる？

A

目玉焼きとサラダ

B

ドーナツとポテト

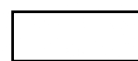
こたえ Q1…A Q2…B Q3…B Q4…A Q5…A



きゅうしょくカレンダー 5月

亀岡市立学校給食センター 令和7年度 【A 献立】

日・曜	こんだて		こんだて・ざいりょうについて
26 ・ 月	ごはん ぎゅうにゅう こんにゃくのピリ辛煮 はんぺんのすまし汁 ふりかけ(おかか)	めしわん こざら 小皿 しるわん	今日は、ピリ辛煮の話です。ピリ辛煮の味のヒミツは「一味とうがらし」という調味料です。具材にはこんにゃくのほかに、鶏肉や魚を加工してつくられるさつま揚げなど、体をつくるもととなるたんぱく質も入っています。しっかり食べて健康な体を作りましょう。
27 ・ 火	ごはん(減量) ぎゅうにゅう あじのみりん焼き 切り干し大根の炒め煮 たま玉ねぎとわかめのみそ汁	めしわん おおざら 大皿 こざら 小皿 しるわん	あじのみりん焼きは、1切れずつです。骨に氣をつけて食べましょう。今日は、あじの話です。「味がいい」ため、この名前がついたといわれています。あじのはらを開いて、骨をとった後、みりん・しょうゆなどの調味料につけて干したものを焼いています。よくかんでうまみを味わいましょう。
28 ・ 水	ごはん ぎゅうにゅう マーボー豆腐 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、食べ方の話です。「これさえ食べれば健康になる」ということはなく、好きなものを好きだけ食べていても健康は維持できません。給食では、みなさんが健康に過ごせるように、3つの色の食べ物をバランスよく取り入れています。まずは好き嫌いせず、何でも食べることから始めましょう。
29 ・ 木	こがた小型コッペパン ぎゅうにゅう 五目わかめうどん さわやかソテー	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。給食のさわやかソテーの「さわやか」とは、次のうち何の味のことでしょう？ ① バジル ② 青じそ ③ レモン 正解は、②の青じそです。さわやかソテーは、野菜やちくわを炒め、青じそドレッシングで味付けをしています。
30 ・ 金	チキンライス(減量) ぎゅうにゅう 蒸しオムレツ カラフルスープ	おおざら 大皿 こざら 小皿 しるわん	蒸しオムレツは、1個ずつです。今日の給食には、卵やコーンの黄、グリーンピースやキャバツの黄緑、パプリカの赤・黄・オレンジなど、彩りの良い食べものをたっぷり使っています。彩りよく食べものをそろえることで、栄養バランスが整いやすくなります。



…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。

新玉ねぎ

うまじちょうつく
馬路町で作られたものを使

っています。

新玉ねぎは今が旬で、皮が薄いのが特徴。水分も多く甘みが強いです。給食ではカレーやマーボー豆腐にも入っています。

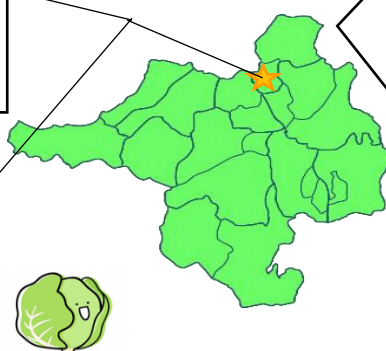
春キャベツ

うまじちょうつく
馬路町で作られたものを使

っています。

春キャベツは葉っぱの巻きがゆるくやわらかいのが特徴。

5月の給食で登場する亀岡産の旬の野菜を知ろう！



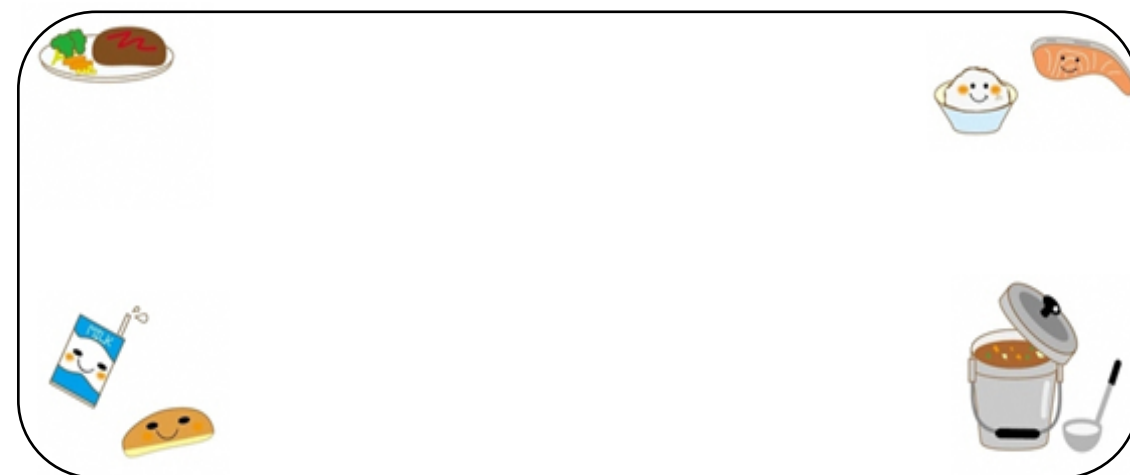
給食に登場する亀岡産の旬の野菜は馬路町にある「すずめファーム」さんから入れてもらっています。化学的に作られた農薬や肥料を使わずに環境に優しい有機野菜を作っておられます。



5月の給食はどうだったかな？ (きりとり)

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！
(配ぜん員さんにお問い合わせすると、給食センターに送れるよ。)

小学校
学園
年組



(きりとり)