きゅうしょくカレンダー　６月

亀岡市立学校給食センター　令和７年度　【Ｂ献立】

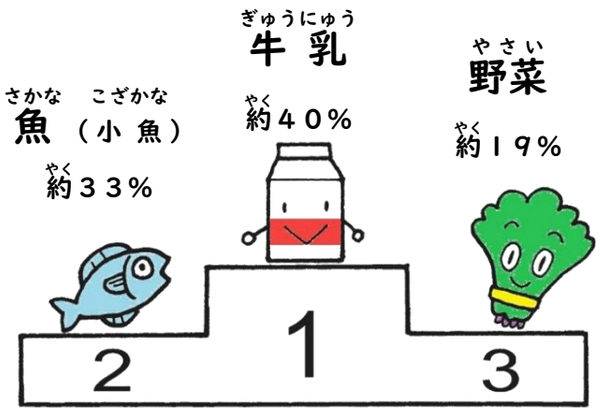
日・曜	こんだて		こんだて・ざいりょうについて
2・月	ごはん ぎゅうにゅう カレー フレンチソテー	大皿 しるわん 小皿	※今月使用するキャベツと玉ねぎと人参と大根は馬路町産のものです。　フレンチソテーの「フレンチ」とは、「フランスの」という意味があります。フレンチトーストやフレンチサラダなど、様々な食べ物にこの名前がついていますね。今日のフレンチソテーは、酢の酸味やオリーブオイルの風味を生かした調味料で味を付けた炒め物です。
3・火	＜沖縄献立＞ ごはん ぎゅうにゅう ㊕タマナチャンプルー 茎わかめと豆腐のスープ シークワーサーゼリー	めしわん 小皿 しるわん	今日は、6月23日の「沖縄慰霊の日」にちなんで沖縄県の料理をいただきます。「タマナチャンプルー」は、沖縄で家庭料理として親しまれてきた料理です。沖縄の方言で「タマナ」がキャベツという意味で、「チャンプルー」はごちゃまぜという意味です。キャベツや豚肉など色々な食材を炒めています。シークワーサーゼリーは1個ずつです。シークワーサーはさっぱりとした甘さと酸味が暑い季節にぴったりです
4・水	ごはん（減量） ぎゅうにゅう きびなごのカリカリフライ きんぴらごぼう 豆腐のすまし汁 骨に気をつけていただきましょう	めしわん 小皿 大皿 しるわん	きびなごのカリカリフライは、2尾ずつです。まるごと骨まで食べられるきびなごにじゃがいもを粒状にした衣をつけたものをカリッと揚げています。歯と口の健康習慣に合わせたかみかみメニューです。いつもより5回多くかむことを意識してみましょう。よくかむことで唾液が多く出て虫歯予防につながります。
5・木	味付けコッペパン ぎゅうにゅう 鶏肉のトマトサルサ煮 オニオンスープ	大皿 小皿 しるわん	鶏肉のトマトサルサ煮の「サルサ」とは、スペイン語で「ソース」のことです。トマトケチャップやウスターソースなどの調味料とチリパウダー、タイムなどの香辛料を使って作ったソースで鶏肉や野菜を煮込んだスペイン風の煮物です。パンにソースをつけて食べましょう。
6・金	梅ちりごはん ぎゅうにゅう かわり肉じゃが ひじき豆	めしわん しるわん 小皿	梅の酸味成分であるクエン酸には、疲労回復に役立ち、夏バテや食欲増進といった、夏にうれしい効果がたくさんあります。また、今の季節は高温多湿で菌の繁殖が心配されますが、梅干しには抗菌作用があるため、食中毒予防にも効果的です。

６月１日は牛乳の日

カルシウムの吸収率 No.1 牛乳

牛乳は、ほかの食べ物にくらべると、体に取り入れられる（吸収される）カルシウムの量が多い食べ物です。これは、牛乳に含まれている乳糖やカゼインという成分にカルシウムを取り入れやすくする働きがあるからです。

牛乳や乳業の仕事について、もっと知ってほしい、牛乳を飲んでほしい、という願いから「牛乳の日」として定められました。



６月４日～６月10日　歯と口の健康週間

歯と口の病気を防ぐ食生活のポイント

よくかんで食べる	おやつは時間と量を決めて食べる	食べたらしっかり歯をみがく	栄養バランスの良い食事を心がける
かみごたえのある食べ物を取り入れましょう。	ダラダラと食べたり飲んだりするのはやめましょう。	フッ化物配合歯みがき剤やデンタルフロスを使うと、より効果的です。	規則正しい食習慣が、健康な歯と口をつくります。

□・・・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。　㊕は新しいメニューです。

きゅうしょくカレンダー　6月

亀岡市立学校給食センター　令和７年度　【Ｂ献立】

□・・・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。

日・曜	こんだて		こんだて・ざいりょうについて
9・月	ごはん(減量) ぎゅうにゅう 新厚揚げとキャベツの回鍋肉 コーンの中華スープ	めしわん 小皿 しるわん	今日はたくさんのキャベツを使った回鍋肉です。中国の四川省で生まれた料理です。キャベツやにんじんなどの野菜と豚肉を、しょうゆ、さとう、トウバンジャン、テンメンジャンで味付けしています。今日はいつもの回鍋肉に厚揚げを入れています。厚揚げをいれることで成長期に必要なカルシウムがより多くとれます。
10・火	ごはん ぎゅうにゅう 鶏肉の三色煮 じゃがいものみそ汁	めしわん 小皿 しるわん	今日は、「鶏肉の三色煮」の話です。三色煮の3色とは、にんじんのオレンジ色、枝豆の緑色、コーンの黄色を表しています。これらの具をカラリと揚げた鶏肉と一緒に煮込みました。彩りよく食べものをそろえると、食欲が増すだけでなく、栄養バランスも整いやすくなります。
11・水	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 小皿 しるわん	食べものをよくかむと、歯や体が強くなる、頭が良くなる、歯ならびが良くなるなど、たくさんのいいことがあります。かむ回数が少ないとむし歯になりやすくなり、将来残せる歯が少なくなってしまう可能性もあります。今日のかみかみビビンバは、かむことを意識して食べてみましょう。
12・木	小型コッペパン ぎゅうにゅう きつねカレーうどん さわやかソテー	大皿 しるわん 小皿	カレーうどんが生まれたのは、洋食ブームが起こった明治時代の頃だと言われています。東京都の早稲田にあるお店の当時の店主が、洋食と和食をあわせたカレーうどんを開発しました。カレーのスパイシーな香りで、食欲がわいてきますね。
13・金	ごはん ぎゅうにゅう いわしの梅煮 具だくさんみそ汁 骨ごとよくかんでいただきましょう	めしわん 小皿 しるわん	いわしの梅煮は、1尾ずつです。骨ごとよくかんでいただきましょう。いわしにはカルシウムだけでなく、カルシウムの吸収を高めるビタミンDも多く含まれます。いわしを梅干しと一緒に煮ると魚の臭みを抑え、骨まで柔らかくしてくれます。ごはんがすすむ味です。

カルシウムの多い食べ物はどれ？

ぎゅうにゅう

とうもろこし

あつあげ

こまつな

ぶたにく

トマト

こざかな

わかめ

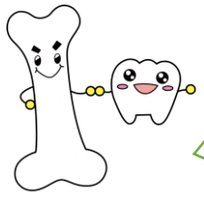
ナッツ

きりぼしだいこん

なっとう

しいたけ

ひじき



この中にカルシウムの多い食品は全部で9つあるよ！

こたえ：
ぎゅうにゅう・あつあげ・こまつな・こざかな・わかめ・ナッツ・きりぼしだいこん・なっとう・ひじき

きゅうしょくカレンダー　６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
16・月	ごはん(減量) ぎゅうにゅう 筑前煮 なめこ汁	めしわん 小皿 しるわん	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、上品でやさしい香りがするのが特徴です。今日は、ごぼうやこんにゃく、鶏肉などのかみごたえのある食べ物を煮込んだ「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しょう。
17・火	ごはん(減量) ぎゅうにゅう さばの竜田揚げ ごま炒め 豆腐とわかめのみそ汁	めしわん 大皿 小皿 しるわん	さばの竜田揚げは、1切れずつです。骨に気をつけて食べましょう。サバを代表とする青背の魚には、体に良い脂がふくまれており、病気になりにくくしてくれます。魚が苦手な人もいるかと思いますが、しょうがが魚のくさみをやわらげます。やわらかくふっくらとしたサバは、ごはんにもぴったりです。
18・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 小皿	マーボー豆腐は、給食の人気メニューのひとつです。中華料理で、ピリッと辛いのが特徴ですが、給食ではみなさんが食べやすいように、辛さをひかえめにしています。マーボー豆腐には、たくさんの豆腐を使っています。今日、給食センターでは、約290丁の豆腐を使っています。豆腐のフィルムをめくるだけでも大変な作業です。
19・木	コッペパン ぎゅうにゅう セルフさっぱりツナサンド ◎ミネストローネ	大皿 小皿 しるわん	パンを手で割って、ツナサンドの具をはさんでいただきます。パンのように、手で触って食べる日には特にしっかりと手を洗って食べるようにしましょう。手洗いの時、洗い残しの多い指は親指です。他の指と一緒にではなく、親指だけでこすり洗いすることがポイントです。つめの先のところは、特にていねいに洗いましょう。
20・金	ごはん(減量) ぎゅうにゅう ハンバーグの 和風ソースかけ たぬき汁	めしわん 小皿 しるわん	ハンバーグは、1個ずつです。たぬき汁は、大豆製品である油揚げや椎茸やこんにゃくを入れた具だくさん汁です。「たぬき」とは、たぬきの肉の食感がこんにゃくに似ていることからつけられています。どんな歯ごたえなのか、よくかんで見つけてみましょう。

◎のメニューには、京都府立農芸高等学校で作られたたまねぎとじゃがいもを使っています。

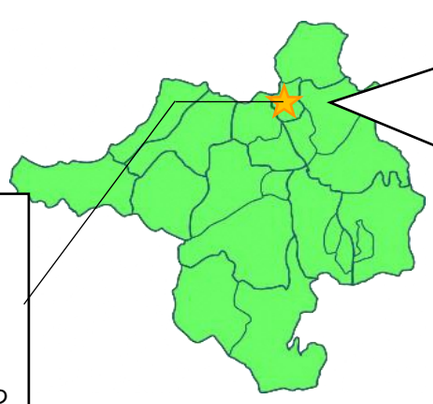
骨に気をつけていただきましょう

□…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。

◎のメニューには、京都府立農芸高等学校で作られたたまねぎやじゃがいもを使っています。

６月の給食で登場する 亀岡産の野菜を知ろう！



キャベツ・玉ねぎ
人参・大根は、

馬路町で作られたものを使っています。

６月は食育月間です

- ✿食卓をみんなで囲んで心を豊かに！
- ✿健康的な食生活を実践しよう！
- ✿食を通した環境の「輪」を大切に！
- ✿食を通し、人の「輪」を広げよう！
- ✿伝統的な日本の食文化・「和」を伝えよう！
- ✿自ら判断し、食べ物を選ぶ力をつけよう！

よく噛んで食べよう

きゅうしょくカレンダー　６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
23・月	キムチチャーハン(減量) ぎゅうにゅう 揚げぎょうざ 豆腐とチンゲンサイの スープ	大皿 小皿 しるわん	ぎょうざは、2個ずつです。キムチチャーハンに使用しているキムチは、発酵食品です。発酵したキムチには、免疫力アップにつながる植物性乳酸菌が豊富です。動物性乳酸菌よりも胃酸に強く、生きたまま腸まで届きやすいという特徴があります。
24・火	ごはん ぎゅうにゅう こんにゃくのピリ辛煮 トロトロ玉ねぎのみそ汁	めしわん 小皿 しるわん	こんにゃくは、こんにゃくいもから作られます。おなかの中をそうじしてくれる食物せんいがたくさんふくまれている、健康的な食べ物です。ピリ辛煮のヒミツは「一味とうがらし」という調味料を使っていることです。さとう・酒・しょうゆ・みりんも使っているので、甘辛い味付けになっています。
25・水	ごはん(減量) ぎゅうにゅう いわしのピリットジャン キャベツと油揚げの みそ汁	めしわん 小皿 しるわん	いわしのピリットジャンは、1尾ずつです。骨に気をつけて食べましょう。梅雨入りすることを「入梅」といいこの時期に捕れるいわしを「入梅いわし」といいます。産卵前で脂がのっていて、1年の中で1番おいしいと言われています。トウバンジャンのソースは油でカラリと揚げたいわしと相性ぴったりで、ごはんが進みます。
26・木	ミルクコッペパン ぎゅうにゅう ハムステーキの カクテルソースかけ ◎かぼちゃのシチュー	大皿 小皿 しるわん	ハムステーキは、1枚ずつです。ハムやソーセージは、ヨーロッパ生まれの保存食です。肉食が中心だったヨーロッパでは豚は古くから飼われていました。冬は、人間の食料となる畑の作物も、豚のえさになる穀物や草の実も少なくなるため、寒くなる前に豚をハムやソーセージなどに加工して冬の間の大切な食料にしていたのです。
27・金	ごはん(減量) ぎゅうにゅう 豚肉の生姜炒め 沢煮椀	めしわん 小皿 しるわん	今日は、クイズをします。沢煮椀の「沢」は、次のうちどの意味を表すでしょう？ ①　きれいな　② たくさん ③ さわやか 正解は、②の「たくさん」です。沢煮椀の「沢」は、昔の言葉で「たくさん」という意味で、数種類の食材を使い、薄味に仕上げた汁物です。
30・月	キャロットライス(減量) ぎゅうにゅう お星様のコロッケ 七夕汁	めしわん 小皿 しるわん	お星様のコロッケは、1つずつです。 キャロットライスは、いろどりの良い人参が主役の人気メニューです。人参は「西洋人参」と「和人参」に分けられます。給食にも使われるオレンジ色のものは、西洋人参です。京都のブランド野菜の「金時人参」は和人参の仲間です。赤やオレンジ以外にも、白、黄、黒むらさきなどの色の人参もあります。

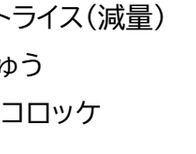
◎のメニューには、京都府立農芸高等学校で作られたたまねぎを使っています。

骨に気をつけ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。

よくかんで食べると
体によいことが
たくさん！



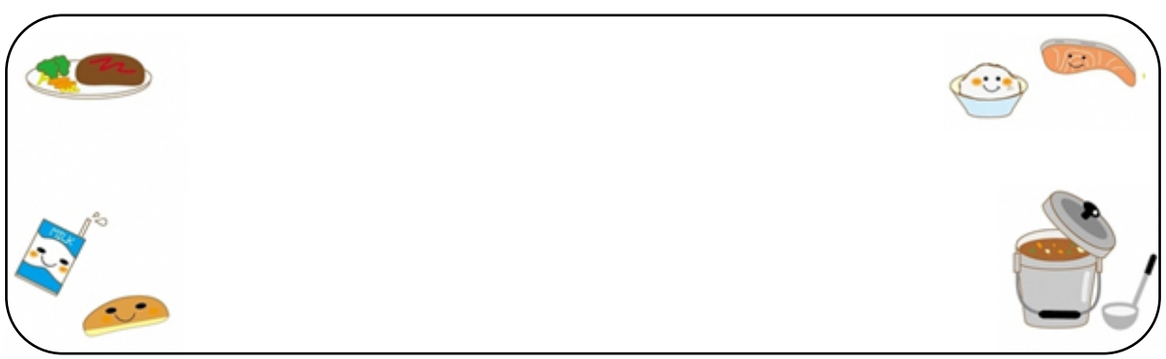
むしば　ふせ
虫歯を防ぐ

しょうかきゅうしゅう　たす
消化･吸収を助ける

きおくりょく
記憶力アップ

ひまん　ふせ
肥満を防ぐ

6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！
（配ぜん員さんにお願いすると、給食センターに送れるよ。）

小学校
学園
年　組