



きゅうしょくカレンダー 7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 ・ 火	ごはん ぎゅうにゅう チンジャオロース コーンの中華スープ	めしわん こざら 小皿 しるわん	※今月使用する玉ねぎと人参は亀岡産のものです。 ジメジメと蒸し暑い日が続いていますね。梅雨入りから夏の暑い時期は、細菌などによる食中毒が発生しやすくなるため、給食センターにとって1年の中で最も緊張する時期です。ふだん以上に衛生管理を徹底し、細心の注意を払いながら調理をしています。みなさんも、食事の前の手洗いをしっかりと行いましょう。
2 ・ 水	ごはん ぎゅうにゅう あじの南蛮漬 キャベツと厚揚げのみそ汁	めしわん こざら 小皿 しるわん	あじは1切れずつです。骨に気を付けてよくかんで食べましょう。あじの魚体は、中型、小型さまざまで、刺身、塩焼き、フライなどのほか、干物にして食べられることも多い魚です。背の青い魚の中では脂肪分が少なく、たんぱく質が多く含まれています。
3 ・ 木	こがた 小型コッペパン ぎゅうにゅう ◎スパゲティジェノベーゼ 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、クイズをします。バジルはハーブの1種ですが、次のうち、バジルと同じ種類のものはどれでしょう？ ① わさび ② ねぎ ③ しそ 正解は、③のしそです。バジルはシソ科に分類されます。今日のスパゲティジェノベーゼは、バジルのさわやかな香りが食欲をそそります。
4 ・ 金	ごはん(減量) ぎゅうにゅう ◎変わり肉じゃが 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	給食で使っている砂糖は三温糖ですが、今日のかわり肉じゃがには、黒砂糖を使っています。黒砂糖は、さとうきびのしぼり汁をそのまま煮詰めた砂糖のことです。独特の強い風味と濃厚なあまさがあり、そのまま食べてもおいしいのですが、かりんとうや駄菓子作りにも使われています。

◎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やじゃがいもを使っています。

□ …はし ■ …はしとスプーン

※(減量)…いつもより少なめのごはんです。



夏野菜クイズ

ただ正しいのはどっち？

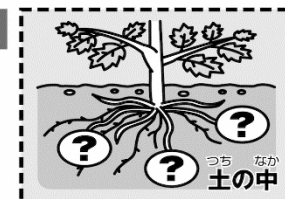
夏に多くとれる野菜についてのクイズです。AとB、どちらが正しいか考えて、正しい方を○で囲みましょう。

Q1

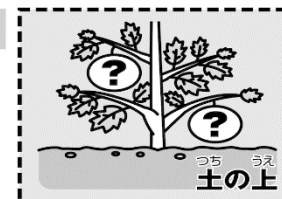
トマトやきゅうり、なすなどの夏野菜が育つのはどこ？



A



B

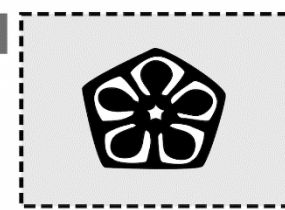


Q2

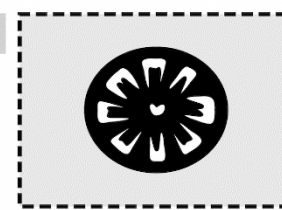
オクラを切ったときのシルエットはどっち？



A



B

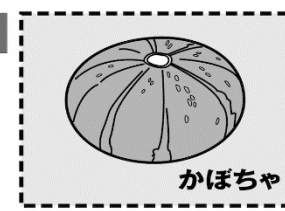


Q3

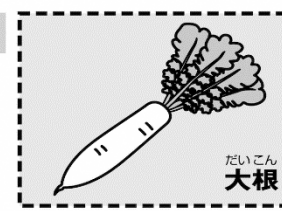
煮物によく使われる野菜で、夏に多くとれるのはどっち？



A



B

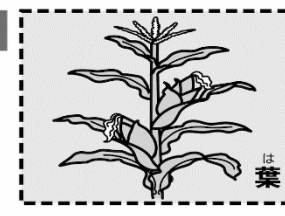


Q4

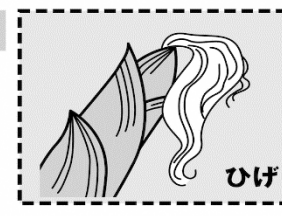
トウモロコシの粒の数と、同じ数なのはどの部分？



A



B

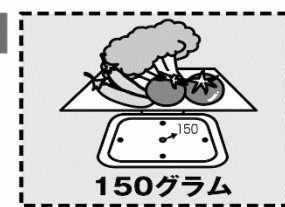


Q5

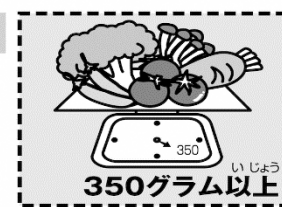
健康な体をつくるために野菜は1日どのぐらい食べたらいい？



A



B



こたえ

- Q1…B(夏の太陽をたくさんあびるために、土の上に育つ)
Q2…A(Bはトマトを輪切りにしたときのシルエット)
Q3…A(大根は、冬野菜)
Q4…B(1本1本のひげに受粉することで粒が大きく成長する)
Q5…B(色の濃い野菜と色のうすい野菜をバランスよくとると良い)



 きゅうしよくカレンダー 7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
7・月	＜七夕献立＞ 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 七夕ゼリー	めしわん こざら 小皿 しるわん	お星様のコロッケは1個、七夕ゼリーは1つずつです。 七夕汁は、7月の行事である七夕をイメージしています。オクラをお星さま、系かまぼこを夜空に浮かぶ天の川に見立てました。オクラのぬめりには、胃を守ったり、夏バテ予防のはたらきがあります。
8・火	ごはん(減量) ぎゅうにゅう 鶏肉と豆腐のくず煮 ごま炒め	めしわん しるわん こざら 小皿	今日は、クイズをします。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。
9・水	ごはん(減量) ぎゅうにゅう 豚肉のチリソース炒め わかめスープ	めしわん こざら 小皿 しるわん	暑い夏は身体がばてて、食欲が落ちてしまいます。夏バテを防ぐには、食事をしっかりとることが基本です。朝・昼・夕の食事時間を決めて、毎日しっかり食べましょう。今日は、夏バテ解消に効果のあるビタミンB1が多く含まれる豚肉を、食欲がわくようにチリパウダーやトマトケチャップで炒めました。
10・木	バターうずまきパン ぎゅうにゅう 鶏肉のから揚げ ◎ミネストローネ	おおざら 大皿 こざら 小皿 しるわん	鶏肉のから揚げは、1切れずつです。今日は、クイズをします。「ミネストローネ」という名前は、イタリア語で何という意味からきているでしょう？ ① 具沢山のスープ ② トマトのスープ ③ 温かいスープ 正解は、①の具沢山のスープです。ミネストローネには、トマトなどのイタリアの代表的な食材が使われます。
11・金	骨ごとよくかんでいただきます ごはん ぎゅうにゅう さばのみそ煮 ◎沢煮碗	めしわん こざら 小皿 しるわん	さばのみそ煮は1切れずつです。骨ごとよくかんで食べましょう。みその原料の大豆には、人間の成長に欠かせない良質なたんぱく質が含まれています。しかし、大豆にいくら良い栄養があっても、かたい豆を毎日食べるのは大変なことです。みそは、大豆を食べやすい形にした消化・吸収のしやすい、健康にいい食品です。

◎のメニューには、^{きょうとふりつのうばいこうとうがっこう}京都府立農芸高等学校で^{つく}作られたたまねぎやじゃがいもを使っています。

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 中華 丼 む 蒸しぎょうざ	めしわん しるわん こざら 小皿	おむ 蒸しぎょうざは、2個ずつです。今日は、 ^{きょう} 丼 の話です。 ^{きゅうしよく} 給食には、 ^{いろいろ} 色々な ^{どんぶり} 丼 が登場しますね。 ^{ちゅうかどんぶり} 中華 丼 は、 ^{ぶたにく} 豚肉、 ^{たまご} 玉ねぎ、 ^{きゃべつ} キャベツ、 ^{たけのこ} たけのこ、 ^{にんじん} 人参などのたくさん の ^{くざい} 具材を ^{いた} 炒め合わせ、 ^{ちゅうかふう} 中華風の ^{あじつ} 味付けをした ^{どんぶり} 丼 です。 ^{いろいろ} 色々な ^{しょくざい} 食材が入っており、 ^{えいよう} 栄養バランスがよく、スタミ ナがつきます。 ^{ちゅうかどんぶり} 中華 丼 の具をごはんにかけて ^{どんぶり} 丼 にして 食べましょう。
15 ・ 火	ごはん ぎゅうにゅう なつ や さい 夏野菜カレー さわやかソテー	おおざら 大皿 しるわん こざら 小皿	^{きょう} 今日日は、みなさんが大好きなカレーの具に、 ^{しゅん} 旬 をむかえる ^{なつ や さい} 夏野菜をたっぷりと使いました。 ^{なつ} 夏野菜は、 ^{なつ} 夏の強い ^{にっこう} 日光 をあびて ^{せいちょう} 成長します。そのため ^{しがいせん} 紫外線から身を守るため、 ^{あか} 赤や ^{みどり} 緑、 ^{あざ} むらさきなど、 ^{あざ} 鮮やかな ^こ 濃い ^{いろ} 色をしています。 ^{からだ} 体の ^{ちやうし} 調子を ^{ととの} 整えたり、 ^{あつ} 熱くなった ^{からだ} 体を ^ひ 冷やす ^{こうか} 効果があ ります。
16 ・ 水	ひじきごはん(減量) ぎゅうにゅう ちくわのいそべ揚げ ◎豆腐のみそ汁	めしわん こざら 小皿 しるわん	^き ちくわは1切れずつです。今日は1学期最後の ^{きょう} 給食です。 ^{なつやす} 夏休みがもうすぐ ^{はじ} 始まります。 ^{きそくただ} 規則正しい生活と ^{せいかつ} 1日3回 の ^{しょくじ} 食事に ^き 気をつけて ^{あつ} 暑い夏を ^{なつ} 乗り切りましょう。また、 ^よ 夜ふ かしを ^{はや} せずに ^ね 早く ^{にち} 寝て ^{つか} しっかり1日の ^{たの} 疲れをとって、 ^{なつやす} 楽し い ^{むか} 夏休みを迎えましょう。

□…はし

…はしとスプーン

※(減量)・・・いつもより少なめのごはんです。

7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。
(配膳員さんをお願いすると、給食センターに送れるよ。)

小学校
学園
年 組

