

# 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【B 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(減量) ぎゅうにゅう とりにくとうふ 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	※今月使用する玉ねぎと人参は亀岡産のものです。 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 重いも 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。
2 ・水	ごはん(減量) ぎゅうにゅう がたにく 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。
3 ・木	バターうずまきパン ぎゅうにゅう とりにく 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。
4 ・金	ほね 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 沢煮椀	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、健康に良い食品です。

◎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。

□ …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O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 **かぼちゃ** **だいこん 大根**

**Q4** トウモロコシの粒の数と、同じ数なのはどの部分?

A B **葉** **ひげ**

**Q5** 健康な体をつくるために野菜は1日どのくらい食べたらいい?

A B **150グラム** **350グラム以上**

**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【B献立】

日・曜	こんだて	こんだて・ざいりょうについて
7月	<p>＜七夕献立＞</p> <p>ごはん ぎゅうにゅう トマトオムレツ さっぱり豚汁 七夕ゼリー</p>	<p>めしわん 小皿 しるわん</p> <p>トマトオムレツと七夕ゼリーは1つずつです。今日は、トマトの話です。「トマトが赤くなると医者（いしや）が青（あお）くなる」という言葉（ことば）があります。熟（じやく）したトマトには、病（びやう）気を予（よ）防（ぼう）するのに役（やく）立つビタ（び）ミンやミネラル（みねらる）が多く含（あ）まれるため、よく食（た）べる人は病（びやう）院（いん）に行（い）かなくなることから、この言葉（ことば）が生（な）まれたそう（そう）です。</p>
8火	<p>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</p>	<p>めしわん 小皿 しるわん</p> <p>ジメジメと蒸（む）し暑い（あつ）日（ひ）が続（つ）いてい（い）ますね。梅（つゆ）雨（あ）りから夏（なつ）の暑（あつ）い時（とき）期（き）は、細（さい）菌（きん）など（など）による食（じゆう）中（ちゆう）毒（どく）が生（は）生（せい）しやす（やす）くなるため、給（きゆう）食（じゆう）セ（せ）ンター（た）にとつて1年（ねん）の中（なか）で最（も）も緊（きん）張（ちやう）する時（とき）期（き）です。心（こゝろ）だん（だん）以上（いじやう）に衛（えい）生（せい）管（かん）理（り）を徹（てつ）底（てい）し、細（さい）心（しん）の注（ちゆう）意（い）を払（はら）いなが（なが）ら調（てう）理（り）を（を）して（して）い（い）ます。みなさん（さん）も、食（じゆう）事（じ）の前（まえ）の洗（せん）い（い）を（を）し（し）っ（し）かり（かり）と行（い）い（い）ま（ま）し（し）よ（よ）う。</p>
9水	<p>ごはん ぎゅうにゅう あじの南（なん）蛮（ばん）漬（づけ） キャベツ（あつ）と厚（あつ）揚（あ）げ（げ）のみ（み）そ（しる）汁（じゆ）</p>	<p>めしわん 小皿 しるわん</p> <p>あじは1切（き）れず（ず）つ（つ）です。骨（ほね）に気（き）をつ（つ）けてよ（よ）く（く）か（か）ん（ん）で食（た）べ（べ）ま（ま）し（し）よ（よ）う。あじ（じ）の魚（ぎよ）体（たい）は、中（ちゆう）型（がた）（がた）、小（せう）型（がた）（がた）さ（さ）ま（ま）で（で）、刺（さ）身（み）、塩（しお）焼（や）き、フ（ふ）ライ（らい）な（な）ど（ど）のほ（ほ）か、干（ひ）物（もの）に（に）し（し）て食（た）べ（べ）ら（ら）れる（れる）こ（こ）とも多（おほ）い（い）魚（ぎよ）です。背（せ）の青（あお）い（い）魚（ぎよ）の中（なか）では脂（し）肪（ぱん）分（ぶん）が少（すく）なく、たんぱく質（たんぱくしつ）が多（おほ）く含（あ）ま（ま）れて（れて）い（い）ま（ま）す。</p>
10木	<p>小型（こがた）コッ（こ）ッ（こ）パ（パ）ン ぎゅうにゅう スパゲティ（せい）ジェ（じ）ノ（の）バー（ば）ー（ば）ゼ（ぜ） フレン（ふれん）チ（ち）ソ（そ）テー（てー）</p>	<p>おおざら大皿 しるわん 小皿</p> <p>今日（けふ）は、クイズ（くゐず）を（を）し（し）ま（ま）す。バジル（ばじる）はハーブ（はーぶ）の1種（しゆ）ですが、次（つぎ）のう（う）ち、バジル（ばじる）と（と）同（おな）じ（じ）種（しゆ）類（るゐ）の（の）もの（もの）は（は）ど（ど）れ（れ）で（で）し（し）よ（よ）う？</p> <p>① わさ（わ）び ② ね（ね）ぎ ③ し（し）そ</p> <p>正（せい）解（かい）は、③のし（し）そ（そ）です。バジル（ばじる）はシソ（し）科（か）に（に）分（ぶん）類（るゐ）さ（さ）れ（れ）ま（ま）す。今日（けふ）のスパゲティ（せい）ジェ（じ）ノ（の）バー（ば）ー（ば）ゼ（ぜ）は、バジル（ばじる）のさ（さ）わ（わ）や（や）か（か）な（な）香（か）り（り）が食（じゆう）欲（よく）を（を）そ（そ）そ（そ）り（り）ま（ま）す。</p>
11金	<p>ごはん（げんりやう）（げんりやう） ぎゅうにゅう ◎変（か）わり（わり）肉（にく）じゃ（じゃ）が ◎小（こ）松（まつ）菜（な）と（と）じゃ（じゃ）この甘（あま）辛（から）炒（いた）め</p>	<p>めしわん しるわん 小皿</p> <p>給（きゆう）食（じゆう）で使（つか）って（て）い（い）る（る）砂（さ）糖（とう）は三（さん）温（おん）糖（とう）です（です）が、今日（けふ）のかわ（かわ）り（り）に（に）肉（にく）じゃ（じゃ）が（が）には、黒（くろ）砂（さ）糖（とう）を（を）使（つか）って（て）い（い）ま（ま）す。黒（くろ）砂（さ）糖（とう）は、さ（さ）とう（とう）き（き）び（び）のし（し）ぼ（ぼ）り（り）汁（じゆ）を（を）そ（そ）の（の）ま（ま）煮（に）詰（じ）め（め）た（た）砂（さ）糖（とう）のこ（こ）と（と）です。独（ど）特（とく）の強（つよ）い（い）風（ふう）味（み）と濃（のう）厚（こう）な（な）あ（あ）ま（ま）さ（さ）が（が）あ（あ）り（り）、そ（そ）の（の）ま（ま）食（た）べ（べ）て（て）も（も）お（お）い（い）し（し）い（い）の（の）です（です）が、かりん（かりん）とう（とう）や（や）駄（だ）菓（か）子（し）作（つく）り（り）に（に）も（も）使（つか）わ（わ）れて（れて）い（い）ま（ま）す。</p>

◎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

日・曜	こんだて	こんだて・ざいりょうについて
14月	<p>ごはん（げんりやう）（げんりやう） ぎゅうにゅう こんにやく（こんやく）のピ（ピ）リ（リ）辛（から）煮（に） かぼ（か）ち（ち）や（や）のみ（み）そ（しる）汁（じゆ）</p>	<p>めしわん 小皿 しるわん</p> <p>今日（けふ）はかぼ（か）ち（ち）や（や）の（の）話（わ）です。深（ふか）緑（かど）色（いろ）の皮（かわ）、中（なか）のオ（オ）レ（レ）ン（ン）ジ（ジ）色（いろ）がきれいなかぼ（か）ち（ち）や（や）は、夏（なつ）に収（しゆう）穫（かく）さ（さ）れる（れる）緑（りよく）黄（おう）色（しよく）野（や）菜（さい）です。皮（ひ）ふ（ふ）や粘（ねん）膜（まく）の健（けん）康（かう）の維（い）持（ぢ）に必（ひつ）要（よう）なβ（ベータ）カ（カ）ロ（ロ）テ（テ）ン（ン）や、紫（がい）外（がい）線（せん）の強（つよ）い（い）時（とき）期（き）に必（ひつ）要（よう）なビ（ビ）タ（タ）ミン（ミン）C（シー）がた（た）っ（つ）ぱ（ぱ）り（り）含（あ）ま（ま）れて（れて）お（お）り（り）、夏（なつ）場（ば）には特（とく）に食（た）べ（べ）て（て）ほ（ほ）しい（しい）野（や）菜（さい）です。ホク（ほく）ホク（ほく）と（と）した食（じゆう）感（かん）と、甘（あま）み（み）を（を）感（かん）じ（じ）なが（なが）ら食（た）べ（べ）ま（ま）し（し）よ（よ）う。</p>
15火	<p>ひじき（げんりやう） ぎゅうにゅう ちくわ（いそ）のい（い）そ（あ）べ（あ）げ（げ） 豆腐（とうふ）のみ（み）そ（しる）汁（じゆ）</p>	<p>めしわん 小皿 しるわん</p> <p>ちくわ（いそ）のい（い）そ（あ）べ（あ）げ（げ）は、1切（き）れず（ず）つ（つ）です。今日（けふ）はひ（ひ）じ（じ）き（き）ご（ご）は（は）ん（ん）のひ（ひ）じ（じ）き（き）に（に）つ（つ）いて（いて）の（の）話（わ）です。ひ（ひ）じ（じ）き（き）は昆（こん）布（ふ）やわ（わ）か（か）め（め）と（と）同（おな）じ（じ）海（かい）藻（そう）の仲（ちゆう）間（かん）です。生（なま）の時（とき）は茶（ちや）色（いろ）です（です）が、干（ひ）す（す）と（と）黒（くろ）く（く）なり（なり）ま（ま）す。歯（は）や骨（ほね）を（を）丈（じやう）夫（ぶ）に（に）す（す）る（る）カル（カル）シ（シ）ウム（ウム）がた（た）く（く）さ（さ）ん（ん）含（あ）ま（ま）れて（れて）い（い）ま（ま）す。ひ（ひ）じ（じ）き（き）は日（にっ）本（ぽん）では昔（むかし）から食（た）べ（べ）ら（ら）れて（れて）き（き）た（た）食（じゆう）材（ざい）です。</p>
16水	<p>ごはん ぎゅうにゅう ◎夏（なつ）野（や）菜（さい）カ（カ）レー（レー） さわ（さわ）や（や）か（か）ソ（そ）テー（てー）</p>	<p>おおざら大皿 しるわん 小皿</p> <p>今日（けふ）は1学（がく）期（き）最（さい）後（ご）の給（きゆう）食（じゆう）です。旬（しゆん）の夏（なつ）野（や）菜（さい）た（た）っ（つ）ぱ（ぱ）り（り）入（はい）ったカ（カ）レー（レー）です。夏（なつ）休（きゆう）み（み）が（が）も（も）う（う）す（す）ぐ（ぐ）始（は）ま（ま）り（り）ま（ま）す。規（き）則（そく）正（せい）し（し）い（い）生（せい）活（かつ）と1日（いち）3回（さん）の食（じゆう）事（じ）に（に）気（き）をつ（つ）けて（て）暑（あつ）い（い）夏（なつ）を（を）乗（の）り（り）切（き）り（り）ま（ま）し（し）よ（よ）う。ま（ま）た、夜（よ）ふ（ふ）か（か）し（し）を（を）せ（せ）ず（ず）に早（はや）く（く）寝（ね）て（て）し（し）っ（し）かり（かり）1日（いち）の（の）疲（つか）れ（れ）を（を）と（と）つ（つ）て、楽（たの）しい（しい）夏（なつ）休（きゆう）み（み）を（を）迎（むか）え（え）ま（ま）し（し）よ（よ）う。</p>

□ …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。  
(配膳員さんにお願いと、給食センターに送れるよ。)

小学校  
学園  
年 組

