



# きゅうしょくカレンダー 9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 ・ 火	ごはん (減量) ぎゅうにゅう スタミナ 丼 揚げ春巻き ぶどうゼリー	めしわん しるわん こざら 小皿
3 ・ 水	キャロットライス (減量) ぎゅうにゅう 蒸しオムレツ 切り干し大根のみそ汁	めしわん こざら 小皿 しるわん
4 ・ 木	こがた 小型コッペパン パンネのポロネーズソース ツナのカラフルソテー	おおざら 大皿 しるわん こざら 小皿
5 ・ 金	〈かめまるの日〉 ほね き 骨に気をつけていただきます ごはん (減量) ぎゅうにゅう さわらのみりん焼き 万願寺とじゃこのたいたん 豆腐とわかめのみそ汁	めしわん おおざら 大皿 こざら 小皿 しるわん

□ …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。

## 生活リズムをとりもどそう



### 夏休みの食生活をふりかえろう!

夏休みは元気に過ごせましたか？夏休みの食生活をチェックしてみましょう。  
当てはまるものに○をして、○の数を数えます。  
(○にならなかったところは、これからできるようにがんばろう)

- 毎日、朝食・昼食・夕食の時間を決めて食べた。
- 栄養バランスを考えて、野菜や魚・大豆製品なども毎日食べた。
- きらいな食べ物も残さず食べた。
- 食事は、食べ過ぎないように気をつけた。
- おやつは、食べる時間と量を決めて食べ、食べ過ぎないようにした。
- のどがかわいた時は、ジュースより水や麦茶、牛乳を飲むようにした。

○が5～6コ・・・夏休み、元気に過ごせただけで、  
これからもこの調子！  
○が3～4コ・・・う～ん、もう少し。  
今からでも遅くないよ。  
○が0～2コ・・・あれ、体の調子は大丈夫？  
今日からひとつずつでも実行しよう！





# きゅうしょくカレンダー 9月

日・曜	こんだて		こんだて・ざいりょうについて
8・月	ごはん ぎゅうにゅう 中華 丼 蒸しぎょうざ	めしわん  しるわん 小皿	蒸しぎょうざは、2個ずつです。今日は、 <b>丼</b> の話です。給食には、色々な <b>丼</b> が登場しますね。中華 <b>丼</b> は、豚肉、玉ねぎ、キャベツ、たけのこ、人参などのたくさんの具材を炒め合わせ、中華風の味付けをした <b>丼</b> です。色々な食材が入っており、栄養バランスがよく、スタミナがつかます。中華 <b>丼</b> の具をごはんにかけて <b>丼</b> にして食べましょう。
9・火	ごはん ぎゅうにゅう 夏野菜カレー さわやかソテー	おおざら 大皿  しるわん 小皿	今日は、みなさんが大好きなカレーの具に、旬をむかえた夏野菜をたっぷり使いました。夏野菜は、夏の強い日光をあびて成長します。そのため紫外線から身を守るため、赤や緑、むらさきなど、鮮やかな濃い色をしています。体の調子を整えたり、熱くなった体を冷やす効果があります。
10・水	ごはん ぎゅうにゅう チンジャオロース わかめスープ	めしわん  小皿 しるわん	今日は世界三大料理の一つ、「中華」メニューです。チンジャオロースは中国の定番料理で、チンジャオは「青いピーマン」、ロースは「肉の細切り」という意味です。給食では、ピーマン以外の野菜も使い、野菜がたっぷりとれるように工夫しています。ごはんがすすむ味なのでごはんと一緒に食べて欲しいです。
11・木	黒糖コッペパン ぎゅうにゅう とびうおのマリネ ABC スープ	おおざら 大皿  小皿 しるわん	とびうおのマリネは、1切れずつです。骨に気をつけて食べましょう。今日は夏が旬のとびうおのクイズです。とびうおは名前の通り、海の上を飛ぶのが特徴です。どれくらいの距離を飛ぶことができるのでしょうか？ ①10メートル ②50メートル ③100メートル 正解は③の100メートルです。トビウオは普段100メートル、長いときは300メートル以上空中を飛ぶそうです。

骨に気をつけていただきましょう

12・金	ごはん	めしわん	今日はごまの話です。ごまは約200万年前に、アフリカのサバンナに住んでいた人類の祖先によって選ばれたといわれています。ごまのように、香ばしい香りやうま味のある植物は他にはなく、栽培が簡単で、運搬もしやすかったため、またたく間に世界中に広がっていきました。インドからシルクロードを通り、中国・朝鮮半島・日本にもごまが伝えられました。
	ぎゅうにゅう		
	マーボー豆腐	しるわん	
	もやしの炒めナムル	小皿	

…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。

## ひ とうじょう かめまるの日は登場します

「かめまるの日」って、なんだろう？

ちさんちしょう かんが かめおか  
**地産地消の考えから、亀岡でつくられた**  
 きょう た もの つか ひ  
**京ブランドの食べ物を使う日のことだよ。**  
 がつ か も まんがんじ  
**9月には賀茂なすや万願寺とうがらしが**  
 どうじょう  
**登場するよ。どんな味や食感がするのか、**  
 み  
**見つけながら食べてみよう！**



# きゅうしょくカレンダー 9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 ・ 火	ごはん(減量) 鶏肉の唐揚げ レモンソースかけ ごま炒め ふのすまし汁	めしわん 小皿 おおざら 大皿 しるわん
17 ・ 水	ごはん(減量) 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 小皿
18 ・ 木	コッパン ぎゅうにゅう 大豆たっぷりカレースープ カラフルソテー	大皿 しるわん 小皿
19 ・ 金	ごはん ぎゅうにゅう さばのみそ煮 けんちん汁	めしわん 小皿 しるわん

骨ごとよくかんでいただきます

□ …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。

9月15日は「敬老の日」



9月の第3月曜日は「敬老の日」で、今年は9月15日です。敬老の日はお年寄りの

長寿をお祝いする日とされています。日本が長寿の国といわれるほど長生きする人が多いのは、

ご飯を中心に、魚介類、野菜、海そうをよく食べる日本料理を食べてきたからといわれています。

「敬老の日」こそ ま・ご・わ・や・さ・し・い



3食きちんと食べて、生活リズムを整え、体に優しい

「まごわやさしい」食事を意識しましょう！

24日の給食には、まごわやさしい食材が全部入っています。

何が入っているか探してみよう！

# きゅうしょくカレンダー 9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
22 ・ 月	ごはん ぎゅうにゅう じゃがいものそぼろ煮 もやしの香味炒め	めしわん しるわん こざら 小皿
24 ・ 水	〈まごわやさしい献立〉 ごはん ぎゅうにゅう ごもくにまめ 五目煮豆 はんぺんのすまし汁 ごまわかめふりかけ	めしわん こざら 小皿 しるわん
25 ・ 木	〈かめまるの日〉 味付けコッパン ぎゅうにゅう 賀茂なすのラタトゥイユ オニオンスープ 乳酸菌飲料	おおざら 大皿 こざら 小皿 しるわん
26 ・ 金	ごはん(減量) ぎゅうにゅう あじの香味焼き 切り干し大根の炒め煮 みそ汁	めしわん おおざら 大皿 こざら 小皿 しるわん

ほね き  
骨に気をつけていただきます

日・曜	こんだて	こんだて・ざいりょうについて
29 ・ 月	ウイナーピラフ ぎゅうにゅう ミネストローネ	おおざら 大皿 しるわん
30 ・ 火	ごはん ぎゅうにゅう 豚肉の生姜炒め 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

□ …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。

## 今月の給食は、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ださると嬉しいです。  
(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

