

きゅうしょくカレンダー 10月

…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
1・水	ごはん ぎゅうにゅう 豚肉と豆腐のくず煮 キャベツと油揚げのごま煮	めしわん しるわん 小皿	今日は豆腐の話です。豆腐は中国で生まれ、お坊さんにより日本に伝えられて精進料理が始まりました。江戸時代の頃から夏の冷やっこ、冬の湯豆腐として親しまれ、人々の貴重なたんぱく質の供給源でした。今日は豆腐を、豚肉や野菜と一緒に煮て、醤油で味をつけました。
2・木	味付けコッペパン ぎゅうにゅう ハンバーグのきのこソースかけ 大豆たっぷりカレースープ	おおざら大皿 小皿 しるわん	ハンバーグのきのこソースかけは、1個ずつです。今日は、きのこの話です。きのこは、秋に旬を迎え、香りがよく、うまみもしっかり味わえます。和食・洋食・中華など、さまざまな料理で大活躍し、今日のハンバーグのソースには、2種類のきのこを使っています。食感や風味を感じながら、何のきのこか考えて食べてみましょう。
3・金	ごはん（減量） ぎゅうにゅう ふあふあ丼 小松菜とじゃこの甘辛炒め	めしわん しるわん 小皿	今日の給食は、ふあふあ丼です。どんぶりの具をごはんにかけて食べましょう。「ふ」と「あげ」が入った、やわらかい歯ごたえの丼なので「ふあふあ丼」と言います。焼き麩は、小麦粉にふくまれている「グルテン」というたんぱく質からできています。小麦粉に水を混ぜてよく練り、でんぷんを洗い流すと「グルテン」が残ります。それを焼くと、焼き麩ができあがります。
6・月	〈お月見献立〉 ごはん ぎゅうにゅう 焼きサバの 大根おろしソース さといも汁 お月見デザート	めしわん 小皿 しるわん	お月見デザートは1個、焼きさばは1切れずつです。骨に氣をつけて食べましょう。今日は十五夜で、月が1番きれいに見える日です。「中秋の名月」ともいい、稲穂に見立てたすすきを飾り、団子や里芋、秋の果物などをお供えして満月のお月見をします。これらのお供えには、秋の実りに感謝する気持ちが込められています。食べ物の命に感謝しておいしくいただきます。給食のさといも汁には満月に見立てた丸いさといもが入っています。
7・火	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	今日は、ねぎの話です。ねぎの種類は大きく分けて2つに分かれます。1つは寒さに強く、主に東日本で作られる白ねぎで、もう1つは、西日本でよく作られる青ねぎです。給食では、煮物や汁物などに青ねぎがよく登場します。関西でねぎといえば「九条ねぎ」がありますが、京の伝統野菜の中で最も古い歴史を持っている野菜です。

8・水	ごはん ぎゅうにゅう 酢鶏 わかめスープ	めしわん 小皿 しるわん	今日は、酢鶏の話です。酢鶏は、中華料理の定番「酢豚」の「豚肉」のかわりに「鶏肉」を使ってアレンジした料理です。鶏肉に、調味料で下味をつけて片栗粉で揚げたものと、野菜を合わせて炒めました。酢の酸味とトマトケチャップの甘みでご飯が進みます。
9・木	小型コッペパン ぎゅうにゅう ナポリタンスパゲティ さわやかソテー	おおざら大皿 しるわん 小皿	イタリアを代表する食べものの1つにパスタがありますね。パスタは形や作り方によって名前が異なり、現在では500種類以上のパスタがあると言われています。その中で、長いものはスパゲティ、短いものはマカロニに分けられます。今日は、トマトケチャップやウスターソースを使った日本発祥のナポリタンスパゲティです。
10・金	〈目の愛護デー献立〉 カレーピラフ ぎゅうにゅう カラフルスープ	おおざら大皿 しるわん	今日は「目の愛護デー」です。今日はクイズをします。「目のビタミン」と呼ばれる栄養素は、次のうちどれでしょう？ ① ビタミンA ② ビタミンB ③ ビタミンC 正解は、①のビタミンAです。目の健康に役立つビタミンAは人参やかぼちゃなど、色の濃い野菜などに多く含まれます。今日のカラフルスープに、人参・かぼちゃが入っています。

じゅうごや

十五夜

3択クイズ

レベル★=かんたん
レベル★★=ちよっとむずかしい

レベル★

Q1

十五夜に見る月を「中秋の名月」といいますが、次のうち正しい意味はどれでしょう？

1 中秋という名前の月
2 秋の真ん中に出る月
3 秋の中ごろに出る三日月

レベル★★

Q2

十五夜にお供えする月見だんごは、収穫に感謝し、ある作物から作ります。その作物とは何でしょう？

1 米 2 麦 3 豆

1 2 0 2 1 0 ㄹㄹㄹ

きゅうしょくカレンダー 10月

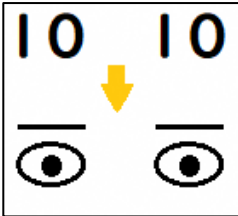
亀岡市立学校給食センター 令和7年度 【B 献立】

日・曜	こんだて		こんだて・ざいりょうについて
14 ・火	ごはん(減量) さんまの蒲焼き風 おかか炒め さつまいものみそ汁	めしわん おおざら大皿 こざら小皿 しるわん	さんまの蒲焼き風は、1切れずつです。骨に気をつけてよくかんで食べましょう。秋に旬を迎える魚のひとつに、サンマがあります。新鮮なサンマは、全体的に丸みをおびており、目が澄んでいます。今日は油でカラリと揚げたサンマに、甘辛いタレをかけて食べやすくしています。秋の味覚を楽しみながらいただきます。
15 ・水	ごはん ぎゅうにゅう ハヤシライス ごぼうサラダ	おおざら大皿 しるわん こざら小皿	今日は、マッシュルームの話です。マッシュルームは、ころんとした形やくせのないおいしさ、栽培品種なので1年を通じて食べられます。世界でもっとも多く栽培されているきのこです。マッシュルームの種類は、ホワイト、オフホワイト、クリーム、ブラウンの4種類です。給食ではブラウンを使用しています。
16 ・木	ミルクコッペパン ぎゅうにゅう 白身魚(シイラ)フライ ポトフ	おおざら大皿 こざら小皿 しるわん	白身魚フライは1切れずつです。シイラという魚を使っています。骨に気をつけてよくかんで食べましょう。ポトフは野菜や肉を、塩や香辛料で味付けしたスープでじっくりと煮込んだ、フランスの家庭料理のひとつです。フランス語で「火にかけた鍋」を意味します。給食に出てくるポトフにはしょうゆを入れて日本人の舌になじみのある味付けにしています。
17 ・金	ごはん ぎゅうにゅう 鶏肉のすき焼き風煮 ごま酢和え	めしわん しるわん こざら小皿	今日は、10月に亀岡市内で行われる秋祭りにちなんだメニュー「鶏肉のすき焼き風煮」です。さまざまな農作物が収穫される実りの秋には、収穫に感謝を捧げたり、無病息災を願ったりする祭りが各地域で営まれます。地域の大切な祭りにはとっておきの料理が登場します。今日のすき焼きの他に鯖寿司やぜんざいなども祭りの食卓を彩ります。伝統的な祭りを体験するとともに収穫への感謝が感じられるといいですね。

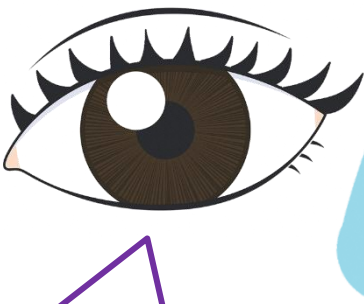


10月10日は目の愛護デー

どんな食べものが目にいいのかな？

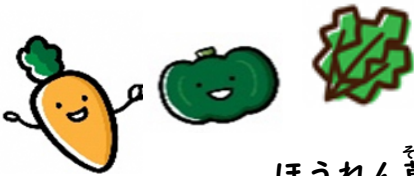


10を横にたおすと目とまゆの形に見えることから、10月10日は『目の愛護デー』になりました。



目のねんまくを守ってくれる

ビタミンA



かぼちゃ、にんじん、ほうれん草や小松菜など

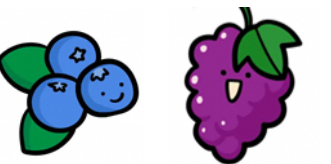
目のまわりの筋肉や神経の疲れをとってくれる

ビタミンB



大豆・大豆製品、豚肉、さば、さんまなど

視力の低下を防いでくれる



ブルーベリー、ぶどう、なすなど

…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 10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
20・月	ごはん(減量) ぎゅうにゅう 筑前煮 お月見汁	めしわん こざら小皿 しるわん	今日は筑前煮に入っている高野豆腐のクイズです。高野豆腐は豆腐からつくられますが、豆腐をどう加工したものでしょうか。 ①太陽に当てる②凍らせる③油で揚げる 答えは②の凍らせるです。 和歌山県の高野山にあるお寺で食事を作って人が、寒い冬の夜、外に豆腐を外に置き忘れ、あくる日凍っていたものを食べたらおいしかったことが始まりだそうです。
21・火	ごはん ぎゅうにゅう いわしの梅煮 みそけんちん汁	めしわん こざら小皿 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す。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。ごはんがすすむ味なので、ご飯と一緒に食べましょう。
22・水	ごはん ぎゅうにゅう 厚揚げ 丼 ひじき豆	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と一緒に、楽しんで食べてみてください。
23・木	黒糖コッペパン ぎゅうにゅう 鶏肉とさつまいものシチュー レモンサラダ	おおざら大皿 しるわん こざら小皿	今日は、「ほくほく」という言葉の話です。「ほくほく」は、さつまいも、くり、かぼちゃなど、でんぷんを多く含む食べものがやわらかく割れたり、崩れたりするときの口当たりを表す言葉です。崩れる感じと同時に温かさを表すこともあります。今日は、さつまいもの「ほくほく」とした食感を、味わっていただきましょう。
24・金	ごはん ぎゅうにゅう みそちゃんこ鍋 茎わかめのきんぴら	めしわん しるわん こざら小皿	ちゃんこ鍋とは、すもう部屋で力士がつくる鍋料理のことです。大鍋に魚介類、肉や野菜などを入れて「水炊き」のようにして食べられています。ちゃんこ鍋の「ちゃんこ」という言葉は「料理番」のことを指すものだとわれています。栄養たっぷりで力がつきそうなメニューです。

□ …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。

あき みかく さが 秋の味覚を探してみよう！



旬 ってなあに？

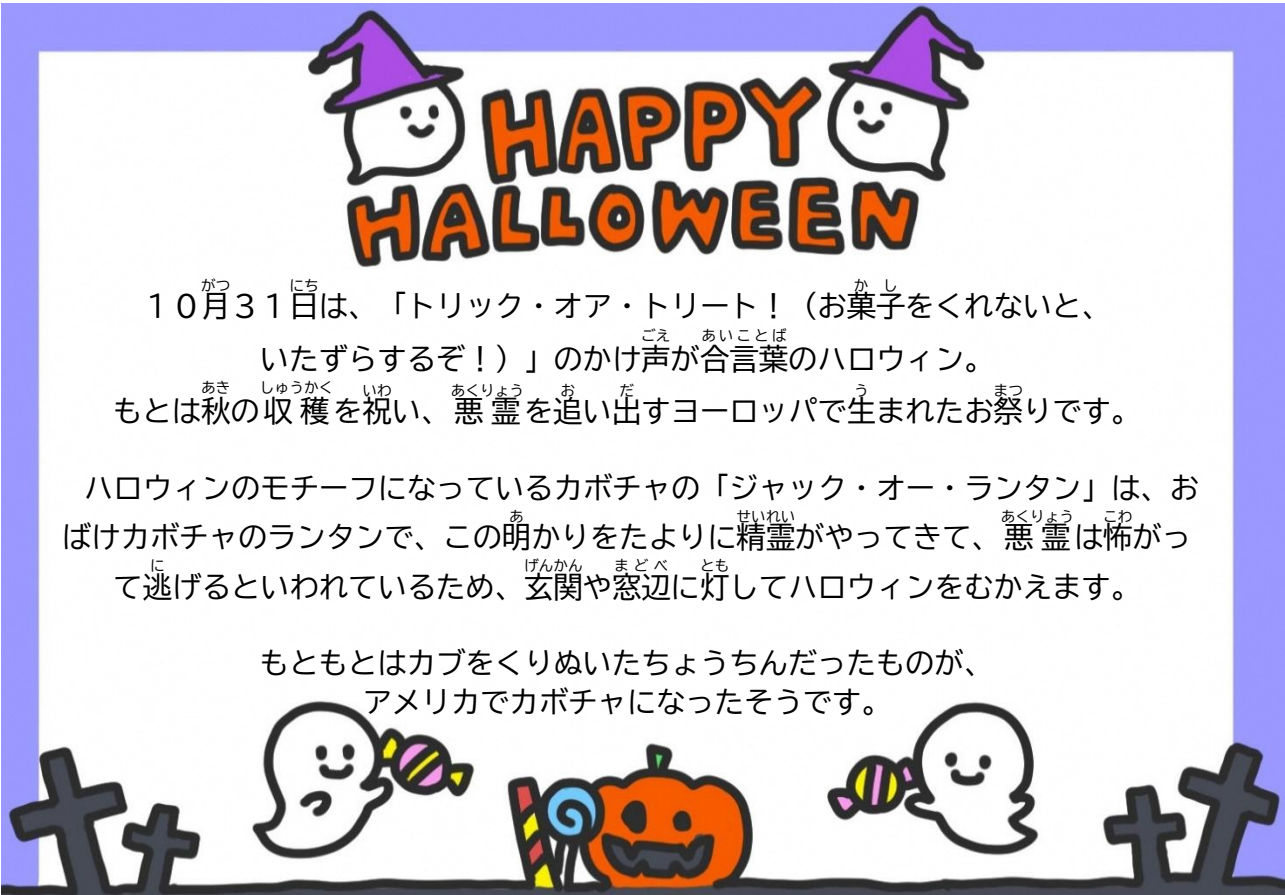
今は一年中、食べたいものを手に入れることができるようになりました。しかし、食べ物には、それぞれの地域でよく育ち、たくさんとれる季節があります。それぞれの食べ物が一番よくとれて、おいしくなった時期を食べ物の「旬」といいます。

きゅうしょくカレンダー 10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
27・月	ごはん(減量) ぎゅうにゅう いも煮 和風ドレッシング和え	めしわん しるわん こざら小皿	今日は「いも煮」の話です。いも煮は山形県で昔から食べられている郷土料理で、里芋を肉や野菜、きのこなどと一緒に煮込んだものです。山形県では9月に最上川の河川敷で、とっても大きな鍋で何百人分ものいも煮を作って食べる「いも煮会」が有名です。
28・火	あきのかおりごはん(減量) ぎゅうにゅう きのこのみそ汁	めしわん しるわん	今日は秋に旬を迎える食材がたくさん入った献立です。今日はまいたけの話です。まいたけは昔とても貴重で、山で見つけると喜んで舞ったことから「まいたけ」という名前がついたという説があります。香りとうま味があり、歯ざわりが良く、煮たり、焼いたり、天ぷらや炊き込みご飯にしても美味しいです。
29・水	ごはん(減量) ぎゅうにゅう テジプルコギ丼 あげぎょうざ	めしわん しるわん こざら小皿	揚げぎょうざは2個ずつです。今日は、テジプルコギ丼の話です。「プルコギ」は韓国で古くから伝わる伝統的な肉料理で有名ですね。「テジ」とは、韓国語で豚肉という意味です。今日は、野菜もたっぷり使い丼の具にしたので、ご飯にかけてもりもり食べてください。
30・木	コッペパン ぎゅうにゅう かぼちゃサンドフライ 肉団子と白菜のスープ	おおざら大皿 こざら小皿 しるわん	かぼちゃサンドフライは、1個ずつです。今日は白菜のクイズです。白菜は寒くなると、ある変化が起こります。その変化とは何でしょう？ ①色がきれいになる ②味が甘くなる ③歯ごたえがよくなる 答えは②味が甘くなるです。 寒くなると、白菜は自分の葉が凍らないように、光合成で作ったでんぷんを糖に変え葉に集めます。そのため味が甘くなるのです。
31・金	〈ハロウィン献立〉 ごはん ぎゅうにゅう パンプキンカレー フルーツポンチ	おおざら大皿 しるわん こざら小皿	今日は、ハロウィンにちなんで、かぼちゃサンドフライが登場します。かぼちゃは、世界中に様々な形や色の種類があり、大きさも手のひらサイズから、300キロにもなる巨大な種類まであります。かぼちゃは、安土桃山時代にカンボジアから到来したことから、「カンボジア」が訛って「かぼちゃ」と呼ばれるようになったそうです。

…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。



HAPPY HALLOWEEN

10月31日は、「トリック・オア・トリート! (お菓子をくれないと、いたずらするぞ!)」のかけ声が合言葉のハロウィン。
もとは秋の収穫を祝い、悪霊を追い出すヨーロッパで生まれたお祭りです。

ハロウィンのモチーフになっているカボチャの「ジャック・オー・ランタン」は、おばけカボチャのランタンで、この明かりをたよりに精霊がやってきて、悪霊は怖がって逃げるといわれているため、玄関や窓辺に灯してハロウィンをむかえます。

もともとはカブをくりぬいたちょうちんだったものが、アメリカでカボチャになったそうです。

こんげつ きゅうしょく
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