

きゅうしょくカレンダー 11月

日・曜	こんだて		こんだて・ざいりょうについて	
4・火	ごはん	めしわん	今日の汁物は「沢煮椀」です。沢煮椀の「沢」という字には「たくさん」という意味があります。その名前の通り、今日の給食でもかまぼこやたまねぎ、にんじん、しいたけ、もやし、ねぎなどたくさんの食材が入っています。かつおだしと昆布から丁寧にとった出汁に、食材のうまみがしみだしていて美味しく仕上がりました。味わって食べましょう。	
	ぎゅうにゅう			
	豚肉の生姜炒め	こざら小皿		
	沢煮椀	しるわん		
5・水	ごはん	めしわん	今日は、クイズをします。韓国語で「ナムル」とは、次のうち何という意味でしょう？ ①炒め物 ②和え物 ③揚げ物 正解は、②の和え物です。ナムルは、野菜や山菜などをゆでて、ごま油や塩などで味付けした韓国料理です。今日のナムルには、さつま揚げを加えました。	
	ぎゅうにゅう			
	マーボー豆腐	しるわん		
	もやしのナムル	こざら小皿		
6・木	コッペパン	おおざら大皿	たまねぎソースいりハンバーグは、1個ずつです。ハンバーグとたまねぎソースに菅我部町で作られた『まる曾たまねぎ』を使っています。甘みたっぷりの玉ねぎに育つよう、生産者の方がまごころをこめて作ってくださっています。感謝の気持ちをこめて、味わっていただきます。パンをソースにつけて食べると美味しいですよ。	
	ぎゅうにゅう			
	たまねぎソース入りハンバーグ	こざら小皿		
	あったかポトフ	しるわん		
7・金	骨ごとよくかんでいただきます		きびなごのかりかりフライは、2尾ずつです。骨ごとよくかんで食べましょう。今日は、『118の日献立』にちなんで給食です。むし歯がなくしっかりかめる歯でいることは、体全体の健康のためにも大切なことです。今日の給食でかみごたえがあるのは、きびなごのかりかりフライとみそ汁に入っている切り干し大根です。秋の味覚である栗は、大昔から京都の丹波地域で栽培され始めたようです。特に丹波の栗は、大粒で甘みもあり、香りが良いのが特徴です。秋の味覚を味わっていただきます。	
	<いい歯の日献立>			
	栗ごはん（減量）	めしわん		
	ぎゅうにゅう			
	きびなごのかりかりフライ	こざら小皿		
	切り干し大根のみそ汁	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。

11月8日はいい歯の日

118（いいは）のごろ合わせから「いい歯の日」として、1993年から始まりました。7日（金）の給食にはかみごたえのある食材が入っています。よくかんでしょうがない歯を目指していきましょう。



歯の健康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★★★=とってもむずかしい

Q1 レベル★
食べるときに口の中に
出てくるものは？
①だ液 ②虫歯 ③小人

Q2 レベル★★
歯の健康にとって、あまり
よくない食べ方は？
①ゆっくり時間を
かけて食べる
②飲み物で流しこみ
ながら食べる
③おやつにかたい物
を食べる

Q3 レベル★★★
よくかむと、体のどこの
働きがよくなる？
①脳 ②おなか ③足

Q4 レベル★
よくかまないで、
どうなる？
①太りやすくなる
②虫歯になり
にくくなる
③消化しやすくなる

Q5 レベル★★
歯の健康にとって、よい料理は？
①カレーライス ②ラーメン ③和食（焼き魚など）

こたえ Q1=①[歯の健康に欠かせない、口から出るつばのこと] Q2=②[水分を取りながら食べ続けると、だ液の量を減らしてしまう] Q3=①[かむことで、脳の血の流れがよくなり、記憶力や集中力がアップする] Q4=①[かまないと、脳がおなかがいっぱいと感じにくくなり、食べすぎてしまう] Q5=③[和食にはかみごたえのある材料が使われることが多く、だ液がたくさん出ることで、虫歯予防にもなり、歯の健康が保たれる]



きゅうしょくカレンダー 11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
10・月	ごはん	めしわん	筑前煮は、福岡県の郷土料理です。福岡県の北部が「筑前の国」と呼ばれていたことから、この名前がつきました。筑前煮は、鶏肉や野菜などのいろいろな具材を使う煮物です。今日の筑前煮に入っている高野豆腐は、豆腐を凍らせて、乾燥させて作られる、日本の伝統的な保存食です。カルシウムや鉄など、成長期の皆さんに必要な栄養素がたっぷり含まれている食品です。
	ぎゅうにゅう	こざら小皿	
	ちくぜんに筑前煮	しるわん	
	あったか汁		
11・火	ごはん	おおざら大皿	今日は、まいたけの話です。まいたけはとてもおいしく、大きくて立派なきのこなので、見つけた時に思わず舞い踊ってしまうことから「舞茸」と呼ばれるようになったとも言われています。今日はうま味たっぷりの3種類のきのこを、ハヤシライスの具として使いました。
	ぎゅうにゅう	しるわん	
	もり森のきのこのハヤシライス	こざら小皿	
	ごぼうサラダ		
12・水	ごはん	めしわん	今日は、ためぎ汁の話です。ためぎ汁は、昔はためぎの肉を入れた汁物でした。しかし、肉を食べてはいけな
	ぎゅうにゅう	こざら小皿	
	とりく鶏肉の三色煮	しるわん	
	ためぎ汁		
13・木	味付けコッパパン	おおざら大皿	カツオフライは1切れずつです。骨に気をつけて食べましょう。かつおの旬は年に2回あり、秋にとれるものを「戻りがつお」と呼びます。春に南の暖かい海で生まれ、えさを求めて北の海に移動します。秋になるとたまごを産むために移動して、また暖かい南の海に戻ります。この戻るタイミングでとれるので「戻りがつお」と呼ばれています。
	ぎゅうにゅう	こざら小皿	
	カツオフライ	しるわん	
	ミネストローネ		
14・金	ごはん	めしわん	ちゃんこは、力士たちが食べる料理で、ちゃんこ鍋は力士たちの体を作るために欠かせない料理です。肉や野菜、魚介類などさまざまな食材から汁が出て、具材に味が染み込み、栄養たっぷりのおいしい鍋ができあがります。しっかり食べて、寒さに負けない身体を作りましょう。
	ぎゅうにゅう	しるわん	
	ちゃんこ鍋	こざら小皿	
	茎わかめのきんぴら		

だいず大豆へんしんクイズ

だいず大豆はいろいろな食べものへんしんへんしんします。ぶんしょう文章をよく読んで、□の中に食べ物の名前を書きましょう。下にある食べ物から選ぼう！

だいず大豆を煮て、よーくしぼると①へんしんへんしんぎゅうにゅう牛乳に負けないくらい栄養があるよ。

どうにゅう豆乳を煮ると表面にうすいまくができて②へんしんへんしん日本では最初にお坊さんが食べる精進料理に使われました。

だいず大豆を煮てしぼって、にがりで固めると③へんしんへんしんしかく四角や丸いものがあるね。

どうにゅう豆乳をしぼった後に残ったものは④へんしんへんしんう卵の花という別の名前もあるよ。

だいず大豆と塩と麴を混ぜて作ると⑤へんしんへんしんあか赤や白など色々な種類があるよ。

むかし昔は大豆を蒸してわらに入れて作りしました。1日寝かすとねばねばの⑥へんしんへんしんにちね。

だいず大豆を煎って粉にすると⑦へんしんへんしんあ揚げパンにかけると美味しいよ！

だいず大豆が成長して芽が出ると⑧へんしんへんしんほそなが細長い形でナムルに使われることが多い

もやしきなこなっとうゆばとうふおから味噌みそ豆乳とうにゅう大豆

㊦㊧㊨㊩㊪㊫㊬㊭㊮㊯㊰㊱㊲㊳㊴

「感謝の気持ち」を形にして表そう

11月23日は「勤労感謝の日」です。この日は、もともと「新嘗祭」といって、米や農作物など、その年の収穫を神に感謝する日でした。毎日何事もなく食事ができるかには、実は多くの人々の働きや協力があります。そうしたことも心にとめ、食事のあいさつや食べ方で感謝の気持ちを表しましょう。

しよくじ食事感謝の「いただきます」

おも思いやりの気持ちで後片づけ

よく味わって食べよう！

ねぎらいの気持ちの「ごちそうさま」

□ …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。

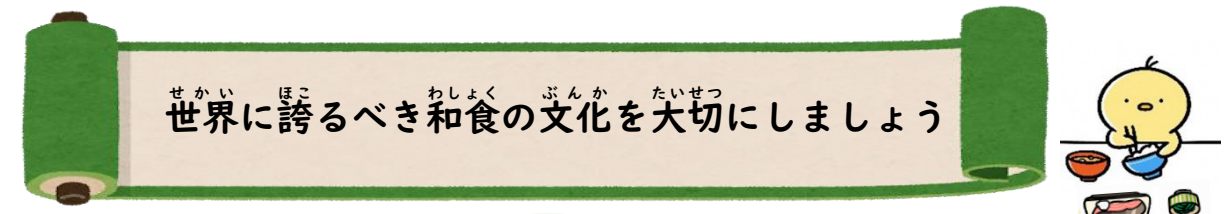
きゅうしょくカレンダー 11月

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
17 ・ 月	チャーハン(減量) ぎゅうにゅう 蒸しシュウマイ わかめスープ	おおざら大皿 こざら小皿 しるわん	蒸しシュウマイは、2個ずつです。餃子もシュウマイもひき肉のあんを皮で包んで食べますが、「餃子」は中国の北の方で生まれて主に皮を食べるのを目的にしています。「シュウマイ」は中国の南の方で生まれ、主に中の肉を食べるために皮で包んだものです。よって皮を食べるのが目的の「餃子」の皮より中の肉をたべるための「シュウマイ」の皮の方がうすいです。
18 ・ 火	ごはん(減量) ぎゅうにゅう 根菜 丼 白菜と油揚げのごま煮	めしわん しるわん こざら小皿	今日は『根菜』についてのお話です。根菜は、土の中で育つ野菜です。いも類やにんじん、だいこん、れんこんなどがあります。根菜は、秋から冬にかけてが『旬』です。たくさんとれて、栄養がたっぷりでおいしい時期です。このような根菜類は、体を温めてくれる働きがあり、寒くなるこれからの時期にぴったりの食べ物です。
19 ・ 水	ごはん ぎゅうにゅう おでん もやしとじゃこのごま炒め セレクトデザート	めしわん しるわん こざら小皿	デザートは、1個ずつです。今日のデザートは、毎回みなさんが楽しみにしている「セレクトデザート」です。梨ゼリー、ヨーグルト、スイートポテトの3種類の中から、ひとつ選んでもらいました。クラスの中での1番人気はどれでしたか？楽しみながら食べてくださいね。
20 ・ 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	おおざら大皿 しるわん こざら小皿	カレーうどんが生まれたのは、洋食ブームが起きた明治時代の頃だと言われています。東京の早稲田にあるお店の当時の店主が、洋食と和食を合わせたカレーうどんを開発しました。今日は油揚げが入った「きつねカレーうどん」にしました。カレーうどんのカレーにパンをつけて食べても美味しいですよ。
21 ・ 金	<和食の日献立> ごはん(減量) ぎゅうにゅう さけの塩焼き 切り干し大根の炒め煮 すまし汁	めしわん おおざら大皿 こざら小皿 しるわん	さけは、1切れずつです。骨に気をつけて食べましょう。今日は11月24日の「和食の日」にちなんで献立です。和食の日は「みのりの秋の日」でもあります。和食は、海・山・里と日本の豊かな自然に育まれてきた日本の食文化で、栄養バランスに優れた健康的な食事として、今、世界から注目を集めています。今日の献立は「一汁二菜」の和食で、魚や野菜、乾物を使いました。

ほね き 骨に気をつけていただきます

□ …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。



わしよく こころ し
和食の心を知ろう

がつ か わしよく ひ
11月24日は・・・和食の日



和食は、ユネスコ無形文化遺産に登録された日本人の伝統的な食文化です。「いい(11)日本食(24)」とかけ、11月24日は「和食の日」と決められました。

わしよく とくちょう
和食の4つの特徴

「和食」とは、ただ単に料理のことだけではなく、日本の豊かな自然や気候風土のもとで育まれてきた「自然の尊重」という精神に基づく食文化です。給食では、ご飯を主食とした和食の献立を中心に、行事食や郷土料理を取り入れるなど、伝統的な食文化を伝えています。



① しょくざい も あじ い
食材の持ち味を生かす



② けんこうてき しょくせいかつ ささ えいよう
健康的な食生活を支える 栄養バランス

③ し ぜん うつく き せつ ひょうげん
自然の美しさと季節の表現

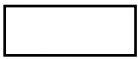
④ しょうがつ ねんじゅうぎょうじ ふか かんけい
正月などの年中行事との深い関係



きゅうしょくカレンダー 11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
25 ・ 火	ごはん ぎゅうにゅう カレー ふくしんづ 福神漬け フルーツポンチ	おおざら 大皿 しるわん おおざら 大皿 こざら 小皿	きょうは、みなさんの大好きなカレーです。ごはんの横に福神漬けをのせて、カレーをかけて食べましょう。カレーはもともとインド料理ですが、日本には、イギリスを経由して伝わりました。そして、日本ならではのアレンジが加えられて、今のようなカレーライスになりました。インドでは、薄いパンのような「ナン」や「チャパティ」などと一緒に食べられています。
26 ・ 水	ごはん ぎゅうにゅう いわしの生姜煮 豚汁	めしわん こざら 小皿 しるわん	いわしの生姜煮は、1切れずつです。骨ごとよくかんで食べましょう。いわしは塩焼きや刺身以外にも、いろいろな形に加工されます。骨ごと団子にしたつみれや、みそ汁のだしとして欠かせない煮干しなどがあります。いわしは血液をサラサラにして生活習慣病を予防したり、脳を活発に動かしたりする働きのある体にいい油が含まれています。成長期の今だけでなく、将来の健康のためにも食べましょう。
27 ・ 木	ミルクコッペパン ぎゅうにゅう ポークビーンズ フレンチサラダ	おおざら 大皿 しるわん こざら 小皿	ポークビーンズは名前の通り豚肉(ポーク)と豆(ビーンズ)と一緒に煮込んで作られています。それではクイズです。ポークビーンズはどこで生まれた料理でしょう？ ①インド ②ブラジル ③アメリカ 正解は③のアメリカです。ポークビーンズはアメリカの家庭料理として生まれました。給食では大豆を使うことが多いですが、本場アメリカでは白インゲン豆を使うことが多いそうです。
28 ・ 金	ちらし寿司 ぎゅうにゅう 手巻きのり うすくず汁	おおざら 大皿 しるわん	手巻きのりは、1袋ずつです。手巻きのりに、ちらし寿司をのせてくるっとまいていただきます。お祝い事の料理として登場するちらし寿司は、地域によって、ばらずし、五目ずしなどと呼び方が変わり、作り方も色々あります。今日は、竹輪、ごぼうなどの具材を入れて、かみごたえのあるちらし寿司にしました。

 …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。

てま ずし ま かた みぎ ひとよう 手巻き寿司の巻き方(右ききの人用)



- ① 図のようにのりを左手に乗せ、寿司をななめ(左側が上になるように)に乗せる。
 - ② 乗せた後に、上を少し多め、下を少なめに広げる。
 - ③ のりの左下の角を折るようにして巻き始める。
 - ④ 左側ののりを左手の親指でおさえながら、右手の親指と人差し指を使い、くるくると巻いていき形を整える。
- ※左ききの人は反対の手で持ってね。

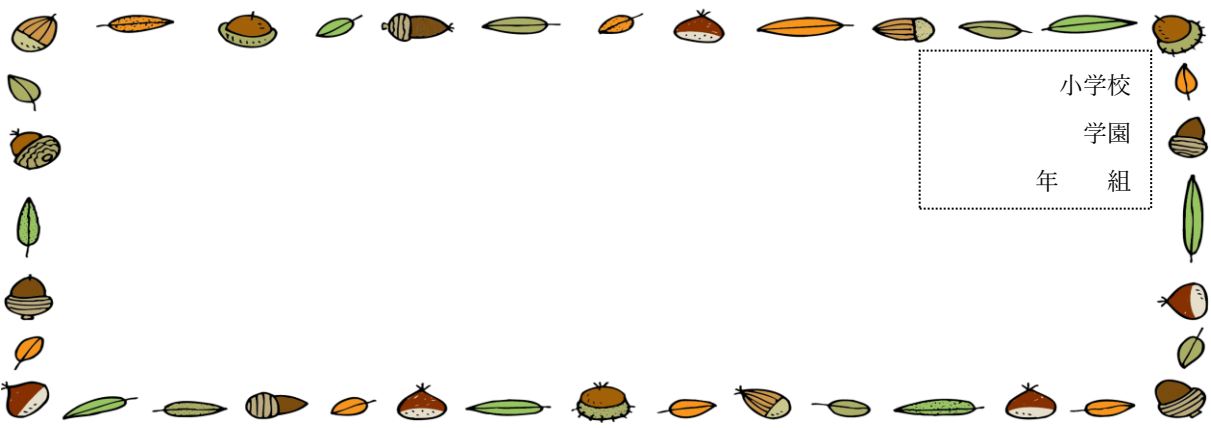
寿司の量は、少なめにの乗せるのがコツです。

ていねいに手を洗い、きれいな手で食べましょう。

寒さが深まり、かぜやノロウイルスが流行する季節が近づいてきました。かぜやノロウイルスでは、ウイルスが手につき、目や鼻、口などの粘膜を通して体内に入ることが多いとされています。帰宅後や食事前には丁寧な手洗いを心がけましょう。

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