



きゅうしょくカレンダー 12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 ・ 月	ごはん ぎゅうにゅう 鶏肉のケチャップ煮 冬野菜の中華スープ	めしわん こざら 小皿 しるわん	※今月使用する大根と白菜は亀岡市千歳町産のものです。今日は冬野菜の話です。冬野菜の中華スープには、冬に旬をむかえる白菜、大根、にんじんが入っています。寒さが増すほどおいしくなる冬野菜には、風邪予防に役立つビタミンCが多く含まれています。しっかり食べて寒さに負けない身体をつくりましょう。
2 ・ 火	ごはん ぎゅうにゅう さばのしょうが煮 かす汁	めしわん こざら 小皿 しるわん	さばのしょうが煮は1切れずつです。骨ごとよくかんで食べましょう。今日は、クイズをします。「魚を食べると頭がよくなる」といわれますが、次のうち、魚の何を食べると頭がよくなるでしょう？ ① 魚の骨 ② 魚の血 ③ 魚の油 正解は、③の魚の油です。魚の油は、血液をサラサラにしてくれるため、脳の働きを活発にしてくれます。
3 ・ 水	キムチチャーハン(減量) ぎゅうにゅう 揚げぎょうざ 豆腐とチンゲン菜のスープ	おおざら 大皿 こざら 小皿 しるわん	揚げぎょうざは2個ずつです。今日はキムチについてのお話です。キムチは白菜などの野菜を塩や唐辛子、にんにくなどを使って漬けた韓国の漬物です。寒さが厳しい冬を乗り切るための保存食として誕生しました。キムチは漬け込んでいる間に乳酸菌が生まれ、発酵されることで栄養価がアップします。給食のキムチは1年生でも食べやすいようにあまり辛いものを使っていません。
4 ・ 木	こがた 小型コッペパン ぎゅうにゅう ごもく 五目うどん わふう 和風ドレッシング和え	おおざら 大皿 しるわん こざら 小皿	白菜についての話です。白菜は冬を代表する野菜です。寒さが厳しくなると、白菜の芯の部分が甘くなっておいしくなってきます。よく煮ると、とろけるようにやわらかくなっておいしいです。今日は五目うどんに入っています。風邪予防に効果のあるビタミンCがたくさん入っているので冬こそ食べてほしい野菜です。
5 ・ 金	〈かめまるの白〉 ごはん ぎゅうにゅう キャベツと豚肉の炒め物 こ 小かぶのあったか碗	めしわん こざら 小皿 しるわん	※今月使用するこかぶは亀岡市千歳町産のものです。「こかぶ」はビタミンCやカリウムが豊富です。柔らかく繊細な甘みが持ち味で、煮物やサラダ、漬物の材料として使われます。根の部分だけでなく葉も食べることができます。みなさんが生まれ育った亀岡市の自然の恵みや農家さんに、感謝していただきましょう。

□ …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。



きゅうしよくカレンダー 12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
8・月	ごはん ぎゅうにゅう とり 鶏そぼろ 丼 はんぺんのすまし汁	めしわん こざら 小皿 しるわん	今日ははんぺんのクイズです。 はんぺんは何からできているでしょうか？ ① 肉 ② 魚 ③ 豆腐 正解は②の魚です。はんぺんは練りものの1つで、魚のすり身を加工して作られます。給食に登場するちくわやかまぼこ、さつま揚げなども練りものの仲間です。
9・火	キャロットライス(減量) ぎゅうにゅう ちくわのいそべ揚げ ◎あったか汁	めしわん こざら 小皿 しるわん	ちくわのいそべ揚げは、1切れずつです。今日は、にんじんの話です。1年中食べられるにんじんも、実は冬野菜のなかまです。この時期のにんじんは、加熱すると甘みが増して、やわらかくおいしくなります。にんじんのオレンジ色はカロテンで、体の中でビタミンAに変化し、乾燥しやすい目のどを丈夫にします。
10・水	ごはん ぎゅうにゅう みそおでん うめふうみ あ 梅風味和え	めしわん しるわん こざら 小皿	本格的に寒くなり、おでんがおいしい季節がやってきましたね。煮干しでとっただしのかいた煮汁で、たっぷりの野菜をコトコト煮込みました。煮汁には、みそのコクと野菜の甘さが溶け込んでいます。煮汁も一緒に味わって、身体を温めてください。
11・木	コッペパン ぎゅうにゅう だいず 大豆のミートソース煮 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	今日は大豆のミートソース煮に入っている大豆についての話です。大豆は「畑の肉」と呼ばれるほど、肉に負けないくらいたんぱく質を多く含んでいます。たんぱく質は、私たちの体の筋肉や内臓、髪の毛や爪などを作っているとても大切な栄養素です。また、体がぐんぐん成長しているみんなにとって必要なカルシウムも多く含んでいるので、しっかり食べてほしい食べ物です。
12・金	ごはん ぎゅうにゅう マーボーだいこん もやしのナムル	めしわん しるわん こざら 小皿	今日は、大根の話です。大根は大きく、長く、太い野菜なので、部位によって味や食感かなりちがいます。葉に近い上の方は、辛みが弱く甘みが強いので、サラダや酢の物などの生食向きです。真ん中あたりは甘みがありやわらかく煮えるので、おでんなどの煮物に、下の方は辛みが強いので、おろし大根や漬物に向いています。

◎のメニューには、京都府立農芸高等学校で作られた白菜を使っています。

 …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。

寒い冬に大活躍！ いろいろ大根クイズ



○に入る漢字はどれでしょう？それぞれ□の3つのなかから選んでね！

くびだいこん
首大根

スーパーなどでよく
見かける身近な大根。
大きいものから小さい
ものまであります。

しろ みどり あお
白・緑・青

うらだいこん
○浦大根

いち に み
一 ・ 二 ・ 三

かながわけん てんとうやさい
神奈川県の伝統野菜です。
ね げんたい しろう やわ
根の全体が白くて柔らかく
すいぶん おお だいこん にもの
水分が多い大根。煮物や
なますに使われます。

しまだいこん
島大根

かごしまけん でんとうやさい
鹿児島県の伝統野菜で、
せかいいちおも だいこん
世界一重いといわれる大根。
にもの かすづ つか
煮物や粕漬けに使われます。

さくら かしわ そら
桜・柏・空

ことえ:①青(あお)②三(み)③桜(さくら)



きゅうしょくカレンダー 12月

日・曜	こんだて		こんだて・ざいりょうについて
15・月	ごはん ぎゅうにゅう 根菜ぽかぽかカレー 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	今日は、根菜の話です。根菜は土の中で育つ野菜で、根っこや茎の部分になります。根菜は秋から冬にかけてが「旬」で、体を温めてくれる働きがあるので寒い時期にぴったりの食べ物です。今日のカレーには、根菜類であるにんじん、だいこん、れんこんと、免疫力を高め風邪をひきにくくするかぼちゃを入れています。
16・火	ごはん(減量) ぎゅうにゅう ぶりカツ うのはなの炒り煮 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	ぶりカツは1人1切れです。今日は、卵の花の炒り煮に使われている「おから」の話です。おからは、豆腐をつくるとき、豆乳をしばったあとに残るものです。おからにも豆腐に負けないほどの栄養がたっぷり含まれています。「卵の花」という呼び名は、おからの白さが初夏に白い花を咲かせる卵の花の色と似ているところから、名付けられたそうです。
17・水	ごはん ぎゅうにゅう 大根と里いものそぼろ煮 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	今日は、カルシウムの話です。今日の給食には、カルシウムの多い食べ物がたくさん使われています。牛乳をはじめ、厚揚げ、小松菜、油揚げ、ちりめんじゃこにカルシウムが多く含まれています。成長期である今、さまざまな食べ物からカルシウムをとりましょう。
18・木	ぜんりゅうふん全粒粉コッペパン ぎゅうにゅう ハヤシシチュー ごぼうサラダ お楽しみデザート	おおざら大皿 しるわん こざら小皿	お楽しみデザートは、1個ずつです。 12月の行事であるクリスマスにちなんで、星の形をしたお楽しみデザート(三色の豆乳プリン)が登場します。全粒粉は、精製せずに小麦を丸ごとひいた、茶色いつつづばがある粉で、食物繊維やミネラル、ビタミンB群などが豊富です。
19・金	ごはん(減量) ぎゅうにゅう 鶏肉の唐揚げ レモンソースかけ カレーソテー ABC スープ	めしわん こざら小皿 おおざら大皿 しるわん	鶏肉の唐揚げレモンソースかけは、1個ずつです。 給食の唐揚げは、片栗粉をつけた鶏肉を大きなフライヤーという機械で揚げていきます。今日は、油でカラリと揚げた唐揚げの上から給食センター特製のレモンソースをかけて作りました。人気のあるメニューの一つです

骨に気をつけていただきますよう

22・月	〈冬至献立〉 ごはん ぎゅうにゅう もみの木ハンバーグ カクテルソースかけ 根菜ポトフ	めしわん こざら小皿 しるわん	もみの木ハンバーグは1人1個です。「冬至」は1年で1番昼が短く太陽の光が弱まることから、昔の人は体が弱ると考えていました。そこで、冬至の日を無事にすごすために、昔の人は「ん」のつく食べ物を食事に取り入れました。れんこん、にんじん、大根、なんきんとも呼ばれるかぼちゃなど「ん」のつく食べ物がたっぷりの根菜ポトフで、体を温め、寒さに負けない体を作りましょう。
------	--	---------------------------	---

□・・・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。

冬至3択クイズ

レベル★=かんたん
レベル★★=ちょっとむずかしい

Q1 レベル★★

冬至は、毎年12月22日前後にありますが、1年のうち、もっとも何が短く、何が長い日のこと?

① 夜が短く、昼が長い日
② 昼が短く、夜が長い日
③ 朝が短く、昼が長い日

Q2 レベル★★

冬至に「ん」がつく食べものを食べると幸運につながるといわれますが、なぜかぼちゃを食べるの?

① 「ほんこん」ともいうから
② 「パンプキン」ともいうから
③ 「なんきん」ともいうから

Q3 レベル★

冬至の日には風邪をひかないようにと、何をお風呂に入れる?

① ゆず ② しょうぶ ③ 牛乳

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

