



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 【B 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	きょう 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 せいがい 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。
2・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、乾燥しやすい目やのどを丈夫にします。
3・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	ほんかくてき 本格的に寒くなり、おでんがおいしい季節がやってきたね。煮干しでとっただしのきいた煮汁で、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。
4・木	コッパパン ぎゅうにゅう 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	きょう 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お話です。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。たんぱく質はわたし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
5・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	きょう 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がかなりちがいます。葉に近い上の方は、辛みが弱く甘みが強いので、サラダや酢のもの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。

□…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。





亀岡市立学校給食センター 令和7年度 【B 献立】

 …はし  …スプーン  …はしとスプーン

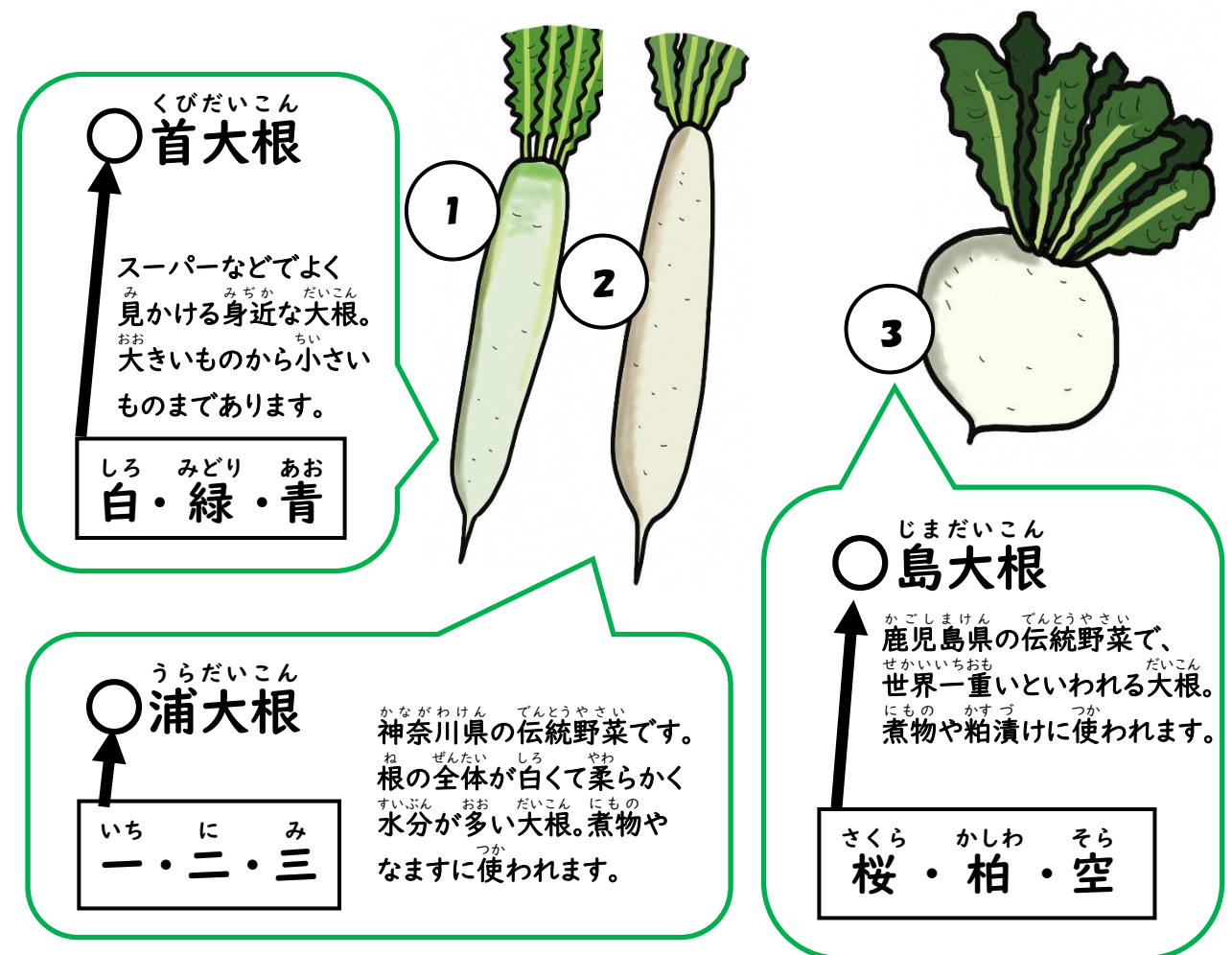
※ (減量) …いつもより少なめのごはんです。

◎のメニューには、^{きょうとふりつのがいこうとうがっこう}京都府立農芸高等学校で作られた大根^{だいこん}を使っています。^{つか}



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つの中から選んでね！





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
15 ・ 月	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 小皿 しるわん	もみの木ハンバーグは1人1個ずつです。 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。今日のポトフには、根菜類であるにんじん、だいこん、れんこんと、免疫力を高めた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 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 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。
17 ・ 水	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 大皿 小皿 しるわん	ぶりカツは1人1切れです。骨にきをつけて食べましょう。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。
18 ・ 木	全粒粉パン ぎゅうにゅう 鶏肉の唐揚げ レモンソースかけ カレーソーテ ABC スープ	小皿 大皿 しるわん	鶏肉の唐揚げレモンソースかけは1人1個ずつです。 今日のパンに使われている全粒粉は、精製せずに小麦を丸ごとひいた、茶色いつぶつぶがある粉で、通常の小麦粉と比べ栄養価が高く、食物繊維やミネラル、ビタミンB群などが豊富です。いつものパンとの違いを感じながら食べましょう。
19 ・ 金	ごはん ぎゅうにゅう ハヤシライス ごぼうサラダ お楽しみデザート	大皿 しるわん 小皿	お楽しみデザートは、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。給食のハヤシライスに使うルウはアレルギーの子も食べられるように小麦粉不使用で米粉の物を使っています。

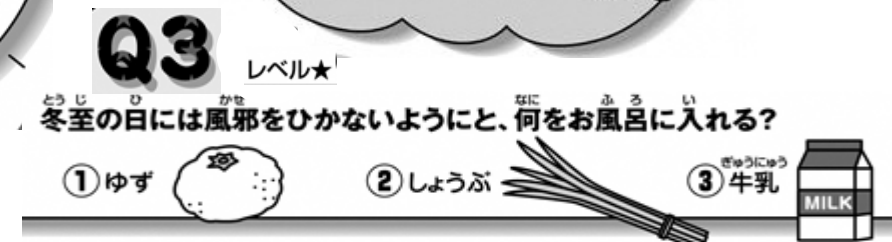
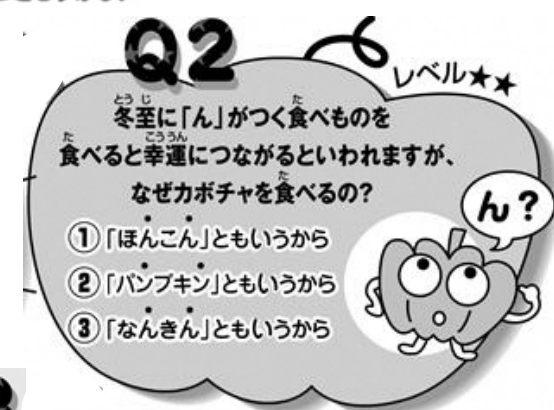
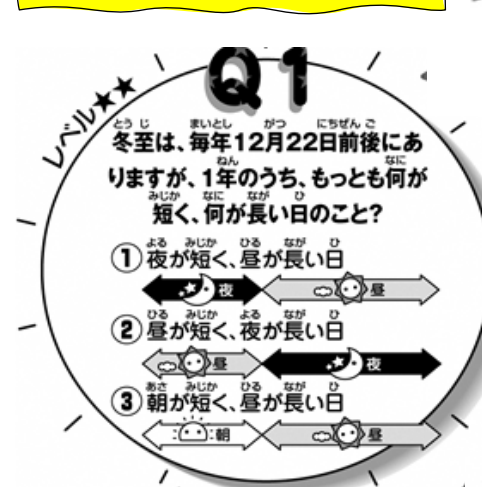
22 ・ 月	とうじこんだて 〈冬至献立〉 ごはん ぎゅうにゅう こんさい 根菜ぽかぽかカレー ふくしんづ 福神漬け フルーツポンチ	おおざら 大皿 しるわん おおざら 大皿	とうじ　ねん　ばんひる　みじか　たいよう　ひかり　よわ 「冬至」は1年で　1番昼が　短く太陽の　光が弱まることか ら、昔の人は　体が弱と　考えていました。そこで、 とうじ　ひ　からだ　よわ　かんが　むかし　ひと　まわ 冬至の　日を無事にすこすために、昔の人は「ん」のつく食 べ物　の　しょくじ　と　い　れんこん、にんじん、 だいこん　よ　を　食事に取り入れました。れんこん、にんじん、 大根、なんきんとも呼ばれるかぼちゃなど「ん」のつく食 べ物　の　が　た　つ　ぷ　りの　根菜ぽかぽかカレーで、　からだ　あた　を　温　め　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。

とうじ たく
❀冬至3択クイズ❀

レベル★=かんたん
レベル★★=ちよつとむずかしい



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

