



# きゅうしょくカレンダー 1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	
	ほね 骨ごとよくかんでいただきましょう		
9 ・ 金	キャロットライス ぎゅうにゅう 新 小いわしのクリスピーキムチ 揚げ ぞうにふう しる 雑煮風みそ汁	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。小さいわしのクリスピーキムチは1人2尾です。 3学期の給食がスタートしました。冬休みは、元気に過 ごすことができましたか? 2026年1回目の給食は、人 気のキャロットライスと、お正月にちなんで白みそを使 った京風の雑煮です。今年も元気に過ごせるように、 もりもり食べましょう。
13 ・ 火	ごはん ぎゅうにゅう キムチ鍋 揚げ春巻き	めしわん しるわん こざら 小皿	今日は、発酵食品の話です。今日の給食に使われて いる発酵食品は何か分かりますか? それは、キムチ鍋 に使っている「キムチ」です。発酵食品は、免疫力を 高めるパワーがあり、発酵させることで、うま味や甘味、 香りなどのおいしさが加わります。さらに体を温めて くれるので寒い時期にピッタリです。
14 ・ 水	お正月献立 <かめまるの日> ごはん ぎゅうにゅう かめおかぎゅう 亀岡牛のすき焼き風煮 こうばく 紅白いためなます	めしわん しるわん こざら 小皿	今日は、かめまるの日の献立で、「亀岡牛のすき焼き風 煮」をいただきます。亀岡牛は、京都を代表するブラン ド牛として有名な牛肉です。自然豊かな亀岡の土地で育 った牛のおいしさが評判となりました。すき焼き風煮 の甘辛い味付けが、うまみたっぷりの亀岡牛とよく合うの で、味わっていただきましょう。
15 ・ 木	コッペパン ぎゅうにゅう セルフホットドッグ ウインナーの カクテルソースかけ キヤベツのカレーソテー とりにく はくさい 鶏肉と白菜のスープ	おおざら 大皿 こざら 小皿 しるわん	ウインナーは、2本ずつです。パンを手で割って、ウイン ナーとキヤベツのカレーソテーをはさんでいただきます。 パンのように、手で触って食べる白には特にしっかりと 手を洗って食べるようになります。手洗いの時、洗い 残しの多い指は親指です。他の指と一緒にではなく、 親指だけでこすり洗いすることがポイントです。つめの ところは、特にていねいに洗いましょう。
16 ・ 金	ごはん ぎゅうにゅう だいこんカレーライス 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、大根の話です。大根は、寒くなるとみずみずし く甘みが増します。今日は定番のじゃがいも、にんじん、 玉ねぎを使ったカレーに亀岡市でとれた大根を入れまし た。冬の給食には、大根を使った料理がたくさん 登場するので、楽しみにしていてください。

…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。 新は新しいメニューです。

お正月 3 技 クイズ

レベル★=かんたん  
レベル★★=ちょっとむずかしい  
レベル★★★=とってもむずかしい

Q1 レベル★ お正月に飾る、このおもちの名前は?  
1 二段もち  
2 鏡もち  
3 だるまもち

Q2 レベル★★ おせち料理の「エビ」は、お年寄りに  
例えて長生きしますようにという願い  
が込められています。なぜでしょう?  
1 エビのひげが長いから  
2 エビの腰が曲がっているから  
3 エビは長生きする生物だから

Q3 レベル★★★ 豊作を願っておせち料理で  
食べる、甘辛い小魚を「田作り」  
と呼ぶのはなぜでしょう?  
1 昔、田んぼの中に小魚が泳いでいたから  
2 昔、田植えのおやつに干した魚を食べた  
から  
3 昔、干した魚を田んぼの肥料に使って  
いたから

Q4 レベル★★★ 1月7日に食べる春の七草の中で、  
「スズナ」とは何の野菜でしょう?  
1 かぶ  
2 大根  
3 にんじん

Q5 レベル★★★

Q1=2 Q2=2 Q3=1 (12月11日放送番組「めでたばこ」)  
Q4=3 Q5=1 (放送日「1月7日」)

# きゅうしょくカレンダー 1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
19 ・月	<p>うみ きょうと 〈海の京都 丹後・中丹地域〉</p> <p>ほね 骨に気を付けていただきましょう</p> <p>たんご 丹後のばらずし(減量)</p> <p>ぎゅうにゅう</p> <p>ぶりの照り焼き</p> <p>わかめのすまし汁</p>	<p>ぶりの照り焼きは1人1切れです。骨に気を付けて食べましょう。今日から1週間、給食週間のメニューになります。今年の給食週間のテーマは「京都府のおいしさをみつけよう」です。</p> <p>今日は〈海の京都 丹後・中丹地域〉の献立です。丹後・中丹地域のおいしい食べ物はどんなものがあるでしょう?詳しくは各クラスの放送を聞いてくださいね。</p>
20 ・火	<p>もり きょうと 〈森の京都 中丹・南丹地域〉</p> <p>くろまめ 黒豆ごはん(減量)</p> <p>ぎゅうにゅう</p> <p>かめおかぎゅう 亀岡牛コロッケ</p> <p>さとやまじる 里山汁</p>	<p>めしわん</p> <p>こざら 小皿</p> <p>しるわん</p> <p>かめおかぎゅう 亀岡牛コロッケは1人1個ずつです。</p> <p>今日は〈森の京都 中丹・南丹地域〉の献立です。みんなが住む亀岡のおいしい食べ物も味わえます。詳しくは各クラスの放送を聞いてくださいね。</p>
21 ・水	<p>たけ さと おとくに ち いき 〈竹の里 乙訓地域〉</p> <p>ひ 〈かめまるの日〉</p> <p>ごはん</p> <p>ぎゅうにゅう</p> <p>たけのこ だいこん にもの 筍と大根の煮物</p> <p>はなな 花菜のすまし汁</p>	<p>めしわん</p> <p>こざら 小皿</p> <p>しるわん</p> <p>※今日の花菜は千歳町産のものです。</p> <p>今日は〈竹の里・乙訓地域〉の献立です。乙訓地域のおいしい食べ物はどんなものがあるでしょう?詳しくは各クラスの放送を聞いてくださいね。</p>
22 ・木	<p>きょうとし 〈京都市〉</p> <p>ひ 〈かめまるの日〉</p> <p>こくとう 黒糖コッペパン</p> <p>ぎゅうにゅう</p> <p>しょうごいん 聖護院かぶの豆乳シチュー</p> <p>新 ゆずドレッシングサラダ</p>	<p>おおざら 大皿</p> <p>しるわん</p> <p>こざら 小皿</p> <p>※今日の聖護院かぶは篠町産のものです。</p> <p>今日は〈京都市〉の献立です。京都市のおいしい食べ物はどんなものがあるでしょう?詳しくは各クラスの放送を聞いてくださいね。</p>

23 ・金	<p>ちや きょうと やましきちいき 〈お茶の京都 山城地域〉</p> <p>新茶一ハン(減量)</p> <p>ぎゅうにゅう</p> <p>蒸しそうざ 中華スープ</p>	<p>おおざら 大皿</p> <p>こざら 小皿</p> <p>しるわん</p>	<p>蒸しそうざは1人2つです。</p> <p>今日は〈お茶の京都・山城地域〉の献立です。山城地域のおいしい食べ物はどんなものがあるでしょう?詳しくは各クラスの放送を聞いてくださいね。</p>
----------	---	--	--





# きゅうしょくカレンダー 1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	
26 ・月	ごはん ぎゅうにゅう おでん 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	今日は小松菜の話です。江戸時代に東京の小松川で作られていたことから小松菜と呼ばれるようになります。寒さに強く冬でもよく育ちます。ビタミンA、B、C、カルシウム、鉄分を多く含み栄養価の高い野菜です。成長期に必要なカルシウムの量はほうれん草の約5倍も含んでいます。
27 ・火	ごはん ぎゅうにゅう マーぼー大根 もやしの炒めナムル	めしわん しるわん こざら 小皿	今日は大根の話です。大根は年中食べられる野菜の一つですが、秋から冬にかけて収穫されるものはみずみずしく甘みが増しています。大根は部位によって味や食感が違います。上の部分は辛みがあまりなく、サラダに向いています。真ん中の部分は1番甘みが強く煮物向き、下の部分は辛みがあるので、大根おろしや漬物向きです。
28 ・水	ごはん ぎゅうにゅう 鮭の塩焼き かす汁 つけもの	めしわん こざら 小皿 しるわん	鮭の塩焼きは1切れずつです。骨に気をつけて食べましょう。最初の給食は、おにぎりと塩鮭、菜つばの漬け物だけだったと言われていますが、当時の子ども達にとっては大切な栄養源でした。食べ物の命や食事を用意してくれる人への感謝の気持ちを忘れずにいただきましょう。
29 ・木	小型コッペパン ぎゅうにゅう ペンネのボロネーズソース 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	今日は、クイズをします。給食センターの調理員さんが手を洗う時間は、1回にどれくらいでしょう？ ① 20秒 ② 40秒 ③ 90秒 正解は、③の1分半です。みなさんに安心安全な給食を届けるために、調理員さんはタイマーで時間をはかって、ていねいに手を洗います。みなさんもパンの臼は手でちぎって食べるので、特にしっかりと手を洗いましょう。
30 ・金	ごはん(減量) ぎゅうにゅう 親子丢 ごま酢和え	めしわん しるわん こざら 小皿	ごまは、料理に香りをつけて、よりおいしくする食材として親しまれています。また、栄養価が高いことから、中国では昔「くすり」とされていました。ごまの脂質には、コレステロールの上昇や血圧を下げる作用があり、ごまの食物繊維は便祕予防に役立つそうです。今日は和え物にすりごまを使いました。

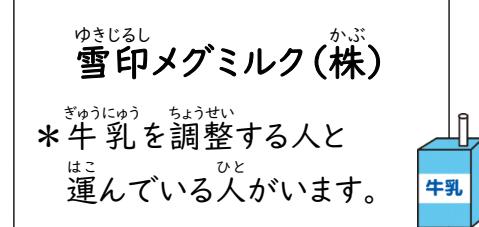
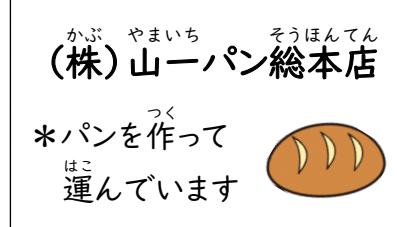
…はし    …スプーン    …はしとスプーン

※(減量) …いつもより少なめのごはんです。

ひと  
たくさんの人たちのお  
まいにち きゅうしょく  
かけで毎日の給食が  
できあがります。



## きゅうしょく 給食にかかわっている人を知ろう



## かめおかしりつがっこきゅうしょく 亀岡市立学校給食センター

・調理員 34名  
・事務職員 4名  
・栄養教諭 3名  
・牛乳パック回収 1名



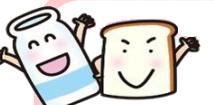
\*献立を考えたり、おかずを作つて  
運んだり、牛乳パックを回収したり  
食べ終わった食器を洗つたりして  
います。

## さまざま ぎょうしゃ ～様々な業者さんから食材が届きます～

(公財)京都府学校給食会 → 給食食材全般  
(株)京都協同管理 → 肉・野菜・みそ・豆腐・油  
揚げ等  
ユキグニファクトリー(株) → はたけしめじ  
(有)中川商店 → 鶏肉  
(株)ミツオ食品 → 給食食材全般  
(株)ジーケース → 主に調味料  
京都府立農芸高等学校  
丹波醤油醸造共業組合  
→ 野菜  
→ 醤油

## 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すると、給食センターに送れるよ。)



小学校  
学園  
年組

