



# 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
	<div> <div>ほね</div> <div>骨</div> </div> ごとよくかんでいただきますよう	
9・金	キャロットライス ぎゅうにゅう ⑨ 小いわしのクリスピー揚げ 雑煮風みそ汁	めしわん こざら小皿 しるわん
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
14・水	お正月献立 〈かめまるの白〉 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 紅白いためなます	めしわん しるわん こざら小皿
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 キャベツのカレーソーテ 鶏肉と白菜のスープ	おおざら大皿 こざら小皿 しるわん
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

…はし
  …スプーン
  …はしとスプーン

※ (げんりょう) (減量) …いつもより少なめのごはんです。 ⑨ (あた) (新) は新しいメニューです。

しょう かつ

お正月3択クイズ

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

レベル★

Q1

しょう かつ かざ

お正月に飾る、このおもちの名前は？

1

だん

二段もち

2

かみ

鏡もち

3

だるまもち

レベル★★

Q2

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

レベル★★★

Q3

おせち料理には、ごぼうや里いも、れんこんなどの野菜を煮た「煮しめ」が入っています。それはなぜでしょう？

1

「家族が仲良く暮らせるように」という願いから

2

「ご飯をたくさん食べられるように」という願いから

3

「頭が良くなるように」という願いから

レベル★★★

Q4

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

レベル★★

Q5

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

だいこん

3

にんじん

(「ロベツ」) (ロベツ) 1=90 2=40 (「ろくろ」) (ろくろ) 1=80 2=20 3=10 4=2



# 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>〈海の京都 丹後・中丹地域〉</p> <p>骨に気を付けていただきます</p> <p>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見つけよう」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>〈森の京都 中丹・南丹地域〉</p> <p>〈かめまるの白〉</p> <p>黒豆ごはん(減量)</p> <p>ぎゅうにゅう</p> <p>亀岡牛コロッケ</p> <p>さとやまじる 里山汁</p>	<p>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。みなさん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>〈竹の里 乙訓地域〉</p> <p>〈かめまるの白〉</p> <p>ごはん</p> <p>ぎゅうにゅう</p> <p>筍と大根の煮物</p> <p>はなな 花菜のすまし汁</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>〈京都市〉</p> <p>〈かめまるの白〉</p> <p>黒糖コッペパン</p> <p>ぎゅうにゅう</p> <p>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>※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>〈お茶の京都 山城地域〉</p> <p>新 茶-ハン(減量)</p> <p>ぎゅうにゅう</p> <p>蒸しぎょうざ</p> <p>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>蒸しぎょうざは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>
--------------	--	--	---

□ …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。

ことし きょうとふ  
今年の給食週間のテーマ「京都府のおいしさを見つけよう！」



わたしたちの住んでいる京都府はそれぞれの地域で季節ごとにおいしい食べ物がたくさんとれます。どんな食べ物があるでしょう？給食の中から見つけてみましょう。



# きゅうしよくカレンダー 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 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した。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 マーボー大根 もやしの炒めナムル	めしわん  しるわん 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  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、おにぎりや塩鮭、菜っぱの漬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す。
29 ・ 木	小型コッペパン ぎゅうにゅう ペ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 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。みなさんもパンの日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 親子丼 ごま酢和え	めしわん  しるわん 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きました。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秘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。

きゅうしよく  
給食にかかわっている人を知ろう

たくさんのお  
かげで毎日の給食が  
できあがります。



かぶ きらめき  
(株) 煌



\*ごはんを炊く人と  
運んでいる人がいます

かぶ やまいち そうほんてん  
(株) 山ーパン総本店



\*パンを作っ  
て  
運んでいます

ゆきじろし かぶ  
雪印メグミルク(株)

\*牛乳を調整する人と  
運んでいる人がいます。



かめおかしりつがっこうきゅうしよく  
亀岡市立学校給食センター

ちょうりいん めい  
・調理員 34名  
じむしょくいん めい  
・事務職員 4名  
えいようきょうゆ めい  
・栄養教諭 3名  
ぎゅうにゅう かいしゅう めい  
・牛乳パック回収 1名



こんだて かんが  
\*献立を考 えたり、おかずを作っ  
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ったりしてい  
ます。

さまざま きょうしや しよくざい とど  
～様々な業者さんから食材が届きます～

こうざい きょうとふがっこうきゅうしよくかい きゅうしよくしよくざいぜんばん  
(公財) 京都府学校給食会 → 給食食材全般  
かぶ きょうときょうどうかんり にく やさい とうふ あぶら  
(株) 京都協同管理 → 肉・野菜・みそ・豆腐・油  
あとう  
揚げ等  
ユキグニファクトリー(株) → はたけしめじ  
ゆう なかがわしょうてん とり にく  
(有) 中川商店 → 鶏肉  
かぶ しよくひん きゅうしよくしよくざいぜんばん  
(株) ミツオ食品 → 給食食材全般  
かぶ おも ちょうみりょう  
(株) ジーケーエス → 主に調味料  
きょうとふりつのうげいこうとうがっこう やさい  
京都府立農芸高等学校 → 野菜  
たんばしょうゆじょうぞうきょうぎょうくみあい しょうゆ  
丹波醤油醸造共業組合 → 醤油

こんげつ きゅうしよく  
今月の給食は、どうだったかな？

わくのなかかんそう か きゅうしよく おく  
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...  
(配膳員さんをお願いすると、給食センターに送れるよ。)



小学校  
学園  
年 組

