



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 【B 献立】

日・曜	こんだて	こんだて・ざいりょうについて	
9・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 小皿	※今月使用する大根と白菜は亀岡市千歳町産のもので 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 だいこん 大根カレーです。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。
13・火	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 こうはく 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 った牛肉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。
14・水	ごはん ぎゅうにゅう キムチ鍋 あはるま 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。
15・木	コッペパン ぎゅうにゅう 大豆のミートソース煮 フレンチサラダ	おおざら 大皿 しるわん こざら 小皿	今日は大豆の話です。大豆の栄養は、牛肉や豚肉とよ く似ていて、体をつくるもとになる「たんぱく質」がた くさんふくまれています。このことから大豆は「瘤の肉」 とも呼ばれています。今日は、大豆を豚ミンチ、たまねぎ、 トマトケチャップなどと一緒に煮込んだミートソース煮 にしました。
16・金	骨ごとよくかんでいただきましょう 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 揚げ ぞうにふう 雑煮風みそ汁	めしわん こざら 小皿 しるわん	小さいわしのクリスピー揚げは1人2尾です。骨ごとよくか んで食べましょう。こしょうの効いたスパイシーな味で す。また、今日は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。

…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。

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

お正月3択クイズ

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★★★ おせち料理には、ごぼうや
さといも、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

Q4 レベル★★★ ねが
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

Q5 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

Q1=2 Q2=2 Q3=1 (11月11日放課後第一回定期会議で改正) Q4=3 Q5=1 (大根の「タコロ」)



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 【B 献立】

日曜	こんだて	こんだて・ざいりょうについて	
19 ・ 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、おでんの話です。冬の楽しみの1つともいえるおでんは、出汁や具、薬味やつけダレなどによって様々な食べ方があり、全国各地にその土地ならではの味わいがあります。今日のおでんは、定番の大根やこんにゃくのほか、がんもどきや結び昆布など、全部で7種類の食材をだし汁と調味料でコトコト煮込みました。
20 ・ 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。
21 ・ 水	骨に気を付けていただきましょう 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。骨に気を付けてよくかんで食べましょう。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。
22 ・ 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はかり、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つて食べるので、特にしっかりと手を洗いましょう。
23 ・ 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 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

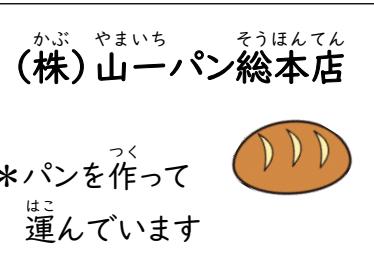
※ (減量) …いつもより少なめのごはんです。

きゅうしょく 給食にかかわっているひとを知ろう

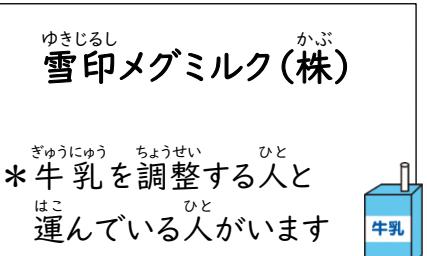
ひと まいにち きゅうしょく
たくさんの人たちのおかげで、毎日の給食ができあがります。



(株)煌
*ごはんを炊く人と
はこ 運んでいる人がいます



(株)山一パン総本店
*パンを作つて
はこ 運んでいます



ゆきじるし
雪印メグミルク(株)
*牛乳を調整する人と
はこ 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



こんだて かんが
*献立を考えたり、おかずを作つて
はこ 運んだり、牛乳パックを回収したり
た お しお き あら
食べ終わった食器を洗つたりして
ます。

さまざま ぎょうしゃ しょくさい とど ～様々な業者さんから食材が届きます～

さまざま ぎょうしゃ しょくさい 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 がっこうきゅうしょくかい
(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
(株)京都協同管理
にく やさい とうふ あぶら あ とう
→肉・野菜・みそ・豆腐・油揚げ等

ユキグニファクトリー(株)
ゆう なかがわしょうでん
(有)中川商店
かぶ しょくひん
(株)ミツオ食品
かぶ
(株)ジークエース
きょうと ふりつ うげいこうとうがっこう
京都府立農芸高等学校
たんばしょうゆじょうぞうきょうこうくみあい
丹波醤油醸造共業組合
おも ちようみりょう
→主に調味料
やさい
→野菜
しょうゆ
→醤油



きゅううしょくカレンダー

1月

日曜	こんだて	こんだて・ざいりょうについて
26 月	<p>うみ きょうと 海の京都</p> <p>たんご ちゅうたんちいき 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 げんりょう 丹後のばらずし(減量)</p> <p>ぎゅうにゅう ぶりの照り焼き</p> <p>わかめのすまし汁</p>	<p>て や きれ ほね き つ た ぶりの照り焼きは1人1切です。骨に気を付けて食べましょう。</p> <p>きょう しゅうかん きゅうしょくしゅうかん 今日から1週間、給食週間のメニューになります。</p> <p>ことし きゅうしょくしゅうかん 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>きょう うみ きょうと たんご ちゅうたんちいき こんだて たんご 今日は〈海の京都 丹後・中丹地域〉の献立です。丹後・</p> <p>ちゅうたんちいき た もの 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?</p> <p>くわ かく ほうそう き 詳しくは各クラスの放送を聞いてくださいね。</p>
27 火	<p>もり さよと 森の京都</p> <p>ちゅうたん なんたんちいき 中丹・南丹地域</p> <p>ひ 〈かめまるの日〉</p> <p>くろまめ げんりょう 黒豆ごはん(減量)</p> <p>ぎゅうにゅう 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>※今日の黒豆は千歳町産のものです。</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>きょう もり きょうと ちゅうたん なんたんちいき こんだて 今日は(森の京都 中丹・南丹地域)の献立です。みなさん</p> <p>す かめおか た もの あじ 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</p> <p>ラスの放送を聞いてくださいね。</p>
28 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 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>きょう たけ さと おとくにちいき こんだて おとくにちいき 今日は〈竹の里 乙訓地域〉の献立です。乙訓地域のおい</p> <p>しい食べ物はどんなものがあるでしょう?詳しくは各ク</p> <p>ラスの放送を聞いてくださいね。</p>
29 木	<p>きょうとし 〈京都市〉〈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 しょうごいん とうにゅう 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>※今日の聖護院かぶの豆乳シチューは條町産のものです。</p> <p>きょう きょうとし こんだて きょうとし た もの 今日は〈京都市〉の献立です。京都市のおいしい食べ物は</p> <p>くわ かく ほうそう き どんなものがあるでしょう?詳しくは各クラスの放送を</p> <p>き 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。

30 ・ 金	<p>〈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 む 蒸しそうざ</p> <p>ちゅうか 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>きょう (おちゃ きょうと やましろちいき) こんだて やましろちいき 今日は〈お茶の京都 山城地域〉の献立です。山城地域</p> <p>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</p> <p>くわ 各クラスの放送を聞いてくださいね。</p>
--------------	---	--	---

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みつけよう!」



私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。

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

