




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 【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 こざら小皿	※今月使用する大根と白菜は亀岡市千歳町産のもので、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、楽しみにしてください。
13・火	お正月献立 〈かめまるの白〉 ごはん ぎゅうにゅう かめおかし 亀岡牛のすき焼き風煮 こ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わかりますか？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	コッパパン ぎゅうにゅう 大豆のミートソース煮 フレンチサラダ 骨ごとよくかんでいただきます	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「畑の肉」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	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 煮みそ汁	めしわん こざら小皿 しるわん	小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。

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

Q1 レベル★

お正月に飾る、このおもちの名前は？

- 二段もち
- 鏡もち
- 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という願いが込められています。なぜでしょう？

- エビのひげが長いから
- エビの腰が曲がっているから
- 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？

- 「家族が仲良く暮らせるように」という願いから
- 「ご飯をたくさん食べられるように」という願いから
- 「頭が良くなるように」という願いから

Q4 レベル★★★

豊作を願っておせち料理で食べる、甘い小魚を「田作り」と呼ぶのはなぜでしょう？

- 昔、田んぼの中に小魚が泳いでいたから
- 昔、田植えのおやつに干した魚を食べたから
- 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？

- かぶ
- だいこん大根
- にんじん

「ロギズ」刊行 1月5日 04-03 (5) 2025年1月 (1) 03-02 2025年1月 2025年1月



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 小皿	今日は、おでんの話です。冬の楽しみのおひと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。
21 ・ 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。骨に氣をつけてよくかんで食べましょう。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。
22 ・ 木	こがた 小型コッペパン ぎゅうにゅう パ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 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り、ていねいに手を洗います。みなさんもパンの白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。
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 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用しました。

□ …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人を知ろう

たくさんのお人たちのおかげで、毎日の給食ができていきます。



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) 山一パン総本店



*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、おかずを作ったり
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 きゅうしょくしょくざいぜんばん
(公財) 京都府学校給食会 → 給食食材全般
(株) 京都協同管理

にく やさい どうふ あぶら あ どう
→ 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

ゆう なかがわしょうてん とりにく
(有) 中川商店 → 鶏肉

かぶ しょうひん きゅうしょくしょくざいぜんばん
(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



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
26 ・ 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>
27 ・ 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>里山汁</p>	<p>※今日の黒豆は千歳町産のものです。</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>
28 ・ 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>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>
29 ・ 木	<p>〈京都市〉〈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>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>

30 ・ 金	<p>〈お茶の京都 山城地域〉</p> <p>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>
--------------	--	--	---

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！」



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。

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。
(配膳員さんをお願いすると、給食センターに送れるよ。)



…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。



小学校
学園
年組