






日・曜	こんだて		こんだて・ざいりょうについて
2・月	ごはん ぎゅうにゅう 筑前煮 あったか汁	めしわん こざら 小皿 しるわん	※今月使用する亀岡産の食材は大根、白菜、じゃがいも、キャベツ、人参です。 今日は、唐辛子の話です。唐辛子は赤いイメージですが、実は、緑色や黄色、黒色など様々な色の種類があります。唐辛子には、血管の血液の流れを良くし、体を温める働きがあります。一味唐辛子入りのあったか汁を食べて午後元気に過ごしましょう。
3・火	〈節分献立〉 ごはん ぎゅうにゅう 鶏肉と里芋の煮付け もやしとじゃこの ごま炒め 福豆	めしわん しるわん こざら 小皿	福豆は、1袋ずつです。今日は、節分献立です。節分の日には、豆をまく、年の数だけ豆を食べる、イワシの頭を枝にさして戸口に置き、鬼が家に入らないようにするなどの習慣があります。昔の人は、病気や災害などを鬼と考えていました。今日は、イワシの稚魚であるちりめんじゃこを使ったごま炒めと、福豆の登場です。みなさんの健康と幸せを祈りながら食べましょう。
4・水	ごはん ぎゅうにゅう 白身魚フライの チリソースかけ カラフルスープ	めしわん こざら 小皿 しるわん	白身魚フライのチリソースかけは、1切れずつです。骨に気をつけてよくかんで食べましょう。今日の白身魚は「たら」です。おなかいっぱい食べることを「たらふく食べる」と言います。これは「たら」の口が大きく何でも食べるため、たっぷり食べたお腹がまるで「たらの腹」のようだということから「たらふく」という言葉が生まれたそうです。
5・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	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」がたくさん含まれています。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でミートソース煮にしました。
6・金	だいこんごはん（減量） ぎゅうにゅう ほうれん草オムレツ 豚汁	めしわん こざら 小皿 しるわん	ほうれん草オムレツは、1個ずつです。冬に旬を迎えるほうれん草は栄養価の高い緑黄色野菜です。特にカロテン（ビタミンA）が多く、皮膚や粘膜の健康を保って免疫力を高めるほか、目の健康や体の成長にも欠かせない栄養素です。また、冬場のほうれん草は、夏場のものと比べてビタミンCも豊富です。

 …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。

がつ か せつぶん
2月3日は節分

なんなんとう
2026^{ねん}年の^{えほう}恵方は、**南南東**です。

せつぶん
節分 ③ 択 クイズ

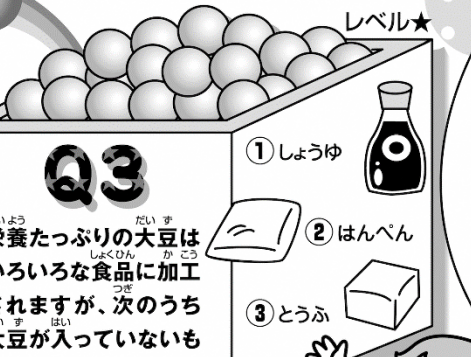
レベル★=かんたん
レベル★★=ちょっとむずかしい
レベル★★★=とってもむずかしい

レベル★★★

Q1 「節分」とは、どんな日のことをいいますか？

① 鬼がたくさん来る日 ② 豆が収穫できる日

春夏秋冬



レベル★

Q3

えいよう だいず
栄養たっぷり大豆は
しよくひん か こう
いろいろな食品に加工
つぎ
されますが、次のうち
だいず はい
大豆が入っていないも
のはどれでしょう？

① しょうゆ

② はんぺん

③ とうふ

においさがある魚が、そ

レベル☆☆☆

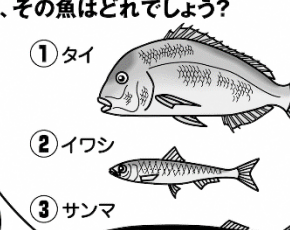
Q4.

にお おに おに
臭いで鬼を追いはうために、
さかな あなま けさ
ある魚の頭を飾りに使います
が、この魚はどれでしょう？

① タイ

② イワシ

③ サンマ



レベル★★

Q5

せつぶん た えほう ま えほう
節分に食べる「恵方巻き」の「恵方」とは、どういう意味でしょう？

① えんぜ よ ほうかく でんき よ ほうかく おに
縁起の良い方角 ② 天気の良い方角 ③ 鬼が

え ほう
の「恵方」
う？

おに く ほうがく
③ 鬼が来る方向

A cartoon illustration of a young boy with black hair, wearing a white shirt, shouting into a black megaphone. He has a wide, open-mouthed smile and his eyes are wide open. The megaphone has a small circular logo on its side. The background is a simple grey and white pattern.

①「立春」の前日のこととて、季節の変わり目となる
 ②「はんぺんの原料は魚のすり身」
 ③「(イモギの葉に焼いたイモの頭を刺した「ひりいさむし」を飾る)
 ④「その年の神様のいる方角のこととて、毎年変わる」



きゅうしょくカレンダー2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
9 ・ 月	ごはん ぎゅうにゅう 鶏肉の三色煮 キャベツのみそ汁	めしわん こざら 小皿 しるわん	給食では4種類のみそを料理によって使い分けています。みそ汁などに使う淡色みそ、赤だしに使っている八丁みそ、マーボー豆腐に使っている赤みそ、雑煮風みそ汁や豆乳シチューに使っている白みそです。色や香り、味わいなど違いがあるので味わって食べてくださいね。
10 ・ 火	ごはん ぎゅうにゅう いわしのしょうが煮 はりはり鍋	めしわん こざら 小皿 しるわん	いわしのしょうが煮は、1切れずつです。骨までやわらかく煮てあるので、骨ごとよくかんで食べましょう。今日は、いわしの話です。いわしの魚のあぐらには、脳の働きを良くしたり、血液をサラサラにしたりする働きのある成分が豊富に含まれています。
12 ・ 木	あじつ 味付けコッペパン ぎゅうにゅう ハヤシシチュー さわやかソテー	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。給食のさわやかソテーの「さわやか」とは、次のうちの食べ物からつけられたでしょう？ ① 青じそ ② 梅 ③ ゆず 正解は ①の青じそです。給食に登場するさわやかソテーには、青じそドレッシングが使われています。青じそのさわやかな風味が、キャベツやもやしとよく合います。
13 ・ 金	ごはん（減量） ぎゅうにゅう 中華丼 あげ春巻き	めしわん しるわん こざら 小皿	揚げ春巻きは1個ずつです。今日は、丼の話です。給食には、プルコギ丼や厚揚げ丼など、色々な丼が登場しますね。中華丼は、豚肉やキャベツ、たまねぎ、にんじんなどのたくさんの具材を炒め合わせ、中華風の味付けをした丼です。色々な食材が入っており、栄養バランスがよく、スタミナがつきます。中華丼の具をごはんにかけて丼にして食べましょう。

□ …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。

…きみにはあるかな？ 好ききらい…



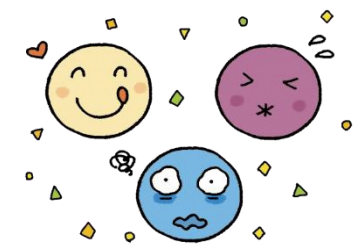
みなさんは、食べ物の好き嫌いがありませんか？わたしたちは食べることで、命を保ったり活動したり成長したりしています。毎日を元気に過ごすためにも、苦手なものでも1口でも多く食べるようにしましょう。

生まれながらの好ききらいってあるの？

動物は体に必要なものを「おいしい」、毒のあるものを「まずい」と感じるようになっていきます。そのため、エネルギーやアミノ酸をふくむ甘味やうま味、塩などの塩味を好みます。

いっぱい、酸味や苦味を避けようと思います。これは、くさったものはすっぱく、毒のあるものは苦いことが多いからです。

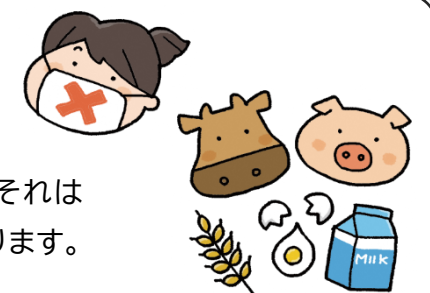
しかし、酸味や苦味のあるものでも、体験を重ねていくことで「害がないものだ」とわかったり、食べられるようになっていきます。



幼い頃には苦手なものでも、食事の経験をつんで成長していくと、だんだん食べられるようになっていくよ！

「食べられない」こともある！

好ききらいで「食べない」のではなく、人によっては「食べられない」「食べてはいけない」ものがあります。それは食物アレルギーや、信仰している宗教上の理由などによります。これらは好ききらいとは違うので、覚えておいてください。



きゅうしょくカレンダー 2月



亀岡市立学校給食センター 令和7年度 【A 献立】



…はし



…スプーン



…はしとスプーン

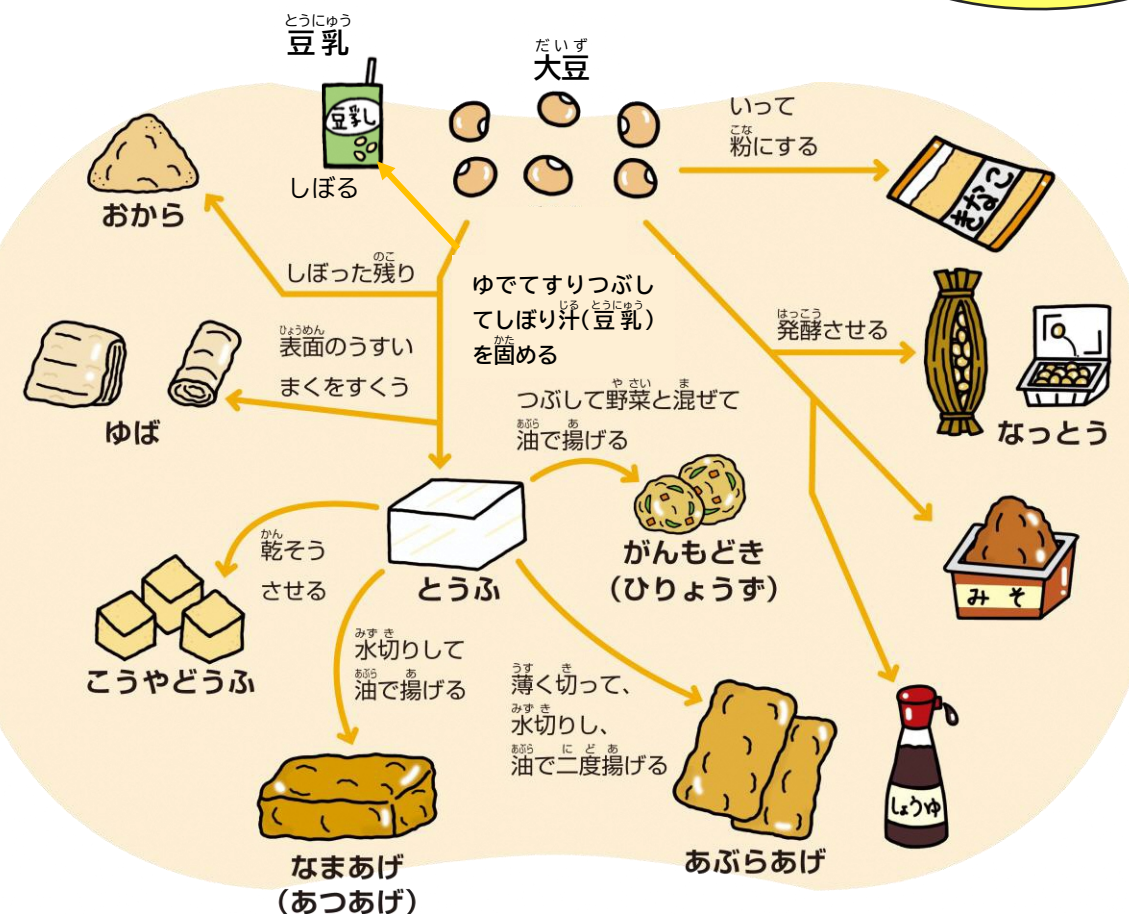
※（減量）…いつもより少なめのごはんです。

日・曜	こんだて		こんだて・ざいりょうについて
16 ・ 月	ごはん ぎゅうにゅう おでん 梅風味和え	めしわん しるわん こざら 小皿	今日は、梅の話です。梅の実のでき方を知っていますか？冬の終わりから春にかけて可憐な梅の花が咲き、花びらが散った後には、ミツバチの働きによって受粉した小さな梅の実がぶら下がっています。3月～5月にかけて暖かくなる日差しを浴びながら、梅の実も大きく成長していきます。梅風味和えを食べて春の訪れを感じてみましょう。
17 ・ 火	ごはん（減量） ぎゅうにゅう さばの塩焼き ひじき豆 冬野菜のうすくず汁	めしわん こざら 小皿 おおざら 大皿 しるわん	さばの塩焼きは1切れずつです。骨に気を付けて食べましょう。さばなどの魚のあぶらには、脳の働きを良くしたり、血液をサラサラにしたり、肌を強くする働きのあるオメガ3系脂肪酸という成分が豊富に含まれています。この成分は皮と身の間に多くふくまれているので、皮といっしょにいただきます。
18 ・ 水	ごはん ぎゅうにゅう マーボーだいこん もやしの炒めナムル	めしわん しるわん こざら 小皿	今日はクイズをします。「ナムル」とは、次のうちどこの国の料理でしょう？ ① 台湾 ② 中国 ③ 韓国 正解は、③の韓国です。ナムルは、野菜や山菜などをゆでて、ごま油や塩などで味付けした韓国料理です。今日の給食では、さつま揚げを加えてごま油で炒め、炒めナムルにアレンジしました。
19 ・ 木	ミルクコッペパン ぎゅうにゅう 鶏肉のトマトサルサ煮 ポトフ	おおざら 大皿 こざら 小皿 しるわん	ポトフは野菜や肉を、塩や香辛料で味付けしたスープでじっくりと煮込んだ、フランスの家庭料理のひとつです。フランス語で「火にかけた鍋」を意味します。給食に出てくるポトフにはしょうゆを入れ、なじみのある味付けにしています。
20 ・ 金	ごはん ぎゅうにゅう ごま豆乳鍋 茎わかめのきんぴら	めしわん しるわん こざら 小皿	ごま豆乳鍋は、鶏肉、野菜、豆腐を豆乳とだし汁で煮込みました。豆乳は、「畑の肉」ともいわれる大豆の加工品の1つです。大豆を水につけてすりつぶし、煮たものを、こしてしぼってつくられます。そのまま飲むだけでなく、豆乳を使った料理やデザートも人気があります。

豆と大豆製品



大豆は変身上手！
どんな食べものになれるのかな？



きゅうしょくカレンダー 2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
24 ・ 火	ごはん ぎゅうにゅう だいこんカレー フルーツポンチ 骨に気をつけていただきます	いつものカレーに、冬に旬をむかえる大根が入っています。大根は部位によって味が異なります。葉に近い上の部分が甘いのは、寒さで凍らないようにするためです。下にいくほど辛くなるのは、土の中の虫から根の先端を守るためです。大根は味を変えることで、自分の身を守っています。
25 ・ 水	ごはん(減量) ぎゅうにゅう はまの竜田揚げ おかか炒め みそ汁 きざみのりをかけて食べましょう	はまの竜田揚げは、1切れずつです。骨に気をつけてよくかんで食べましょう。今日は、一汁二菜の和食の献立の日です。食事をするとき「主食・主菜・副菜・汁物」の4品をそろえて食べる習慣をつけると栄養バランスが整いやすくなります。健康な体をつくるために、毎日の食事をしっかりとることを意識していただきます。
26 ・ 木	小型コッペパン ぎゅうにゅう 和風スパゲティ (きざみのり付き) レモンサラダ	今日はレモンの話です。レモンといえば、ビタミンCがたっぷり含まれていることで有名です。ビタミンCは抵抗力を高め、風邪を予防したり、肌をきれいにしたりする働きがあります。特有の酸味は「クエン酸」で、疲れをとる働きがあります。今日はサラダにレモン果汁が入っています。さわやかな味と香りを楽しんで食べましょう
27 ・ 金	ごはん ぎゅうにゅう だいこんと里いもの そぼろ煮 もやしの香味炒め	今日は里芋の話です。里芋は、日本で最も古い農作物のひとつです。東南アジアが原産で、日本に伝わってきたのは、なんと縄文時代と言われています。山で採れる「山芋」に対し、人が住んでいる里で作るという意味から「里芋」と呼ばれるようになりました。秋から冬にかけてが旬の時期で、おいしくなります。

□ …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。

みなさんからのメッセージを紹介しします！

いつも最高においしい給食をありがとうございます。新メニューや新しい味にチャレンジしていただいたりメニューを見るのが楽しみです。定番メニューではキムチチャーハンやこんにやくの甘辛煮が人気でもっと食べたいです。

全部おいしかったです！毎日「何かなあ」と楽しみにしています。本当においしくてワクワクしています。

とり肉のレモンソースかけがおいしかった。みんなが好きなこんだてが多かった。

もみの木ハンバーグがおいしくてかわいかったです。おたのしみデザートがいちばんうれしかったです。毎日「きょうのきゅうしょくなにかなあ？」と楽しみにまっています。いつもおいしいです。きゅうしょくありがとうございます。

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。

おいしかったこんだて、給食時間のできごと、こんな給食あったらいいな、など…
(配膳員さんをお願いすると、給食センターに送れるよ。)

学園
小学校 年 組