



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	
2 ・ 月	ごはん ぎゅうにゅう ちくせんに 筑前煮 あつたか汁	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、キヤベツ、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、からだを温める働きがあります。一味唐辛子入りのあつたか汁を食べて午後も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 とりにく さといも につけ 鶏肉と里芋の煮付け もやしとじゃこの ごま炒め ふくまめ 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。節分の白には、豆をまく、年の数だけ豆を食べる、イワシの頭を枝の枝にさして戸口に置き、鬼が家に入つてこ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やこを使ったごま炒めと、福豆の登場です。みんな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 しろみざかな 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に、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 だいすき 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「豆の肉」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つ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

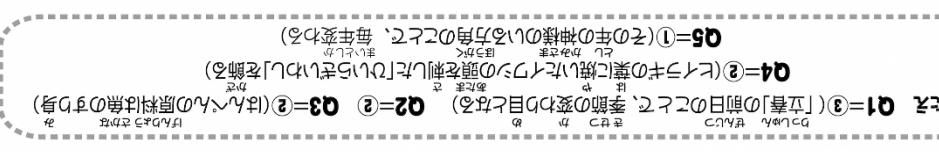
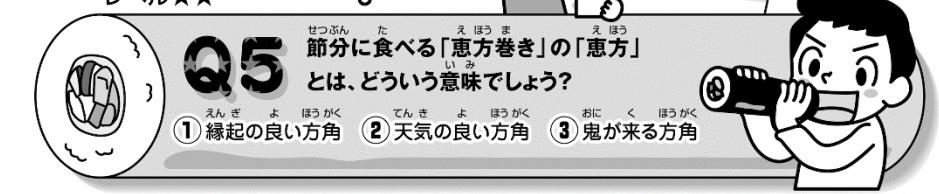
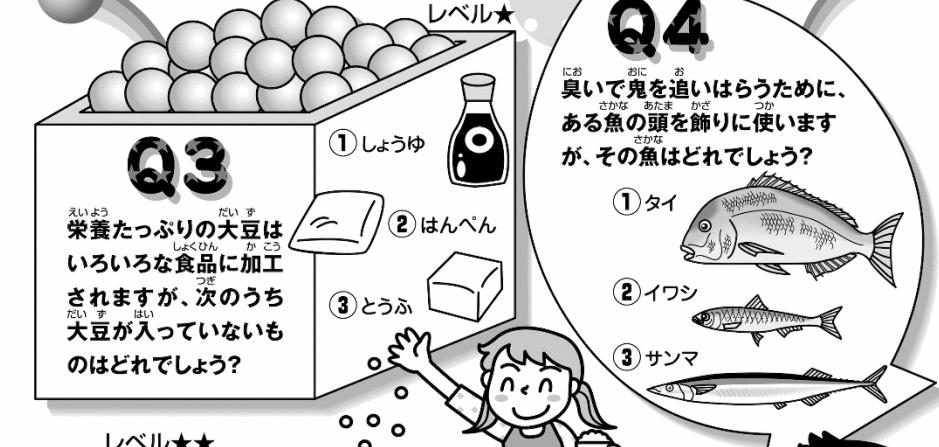
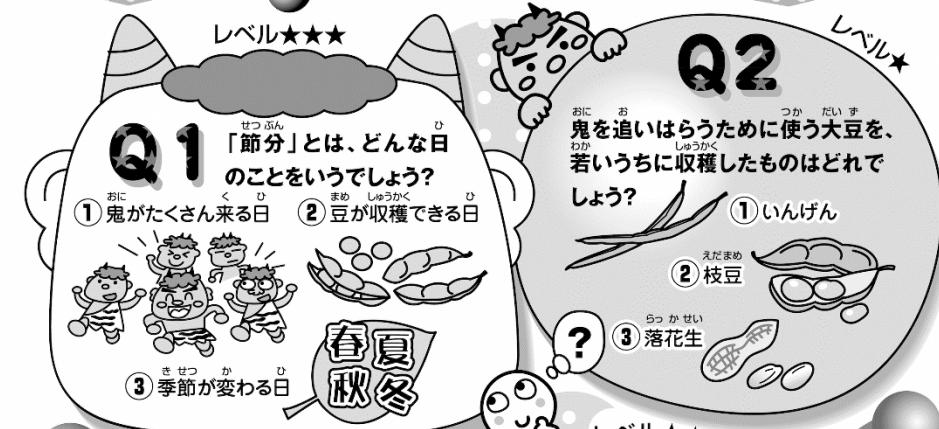
※ (減量) …いつもより少なめのごはんです。

がつ か せつぶん
2月3日は節分

2026年の恵方は、**南南東**です。

せつぶん 節分 ③ 抜 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



Q5=①(縁起の良い方角)、②(天気の良い方角)、③(鬼が来る方角)
Q4=②(天気の良い方角)、Q3=③(豆入りの食品)

Q1=③(豆入りの食品)、Q2=①(鬼が来る方角)、Q6=②(天気の良い方角)



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 とりにくさんしょくに 鶏肉の三色煮 キャベツのみぞ汁	めしわん こざら 小皿 しるわん	きゅうしょく しゅういり りょうり つか わ 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する働 きのある成分が豊富に含まれています。
12 ・ 木	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	きょう 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、次のうちど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 ちゅうかどんぶり 中華丼 あはるま 揚げ春巻き	めしわん しるわん こざら 小皿	あはるま こきょう どんぶり はなし 揚げ春巻きは1個ずつです。今日は、丼の話です。 きゅうしょく きゅうしょく どんぶり あつあ どんぶり いろいろ 給食には、豚丼や厚揚げ丼など、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、 ちゅうかふう あじつ どんぶり いろいろ しょくせい はい 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 どんぶり く どんぶり た 丼の具をごはんにかけて丼にして食べましょう。

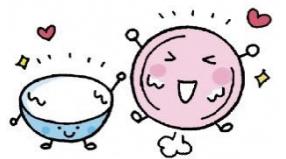
…はし

…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・・・



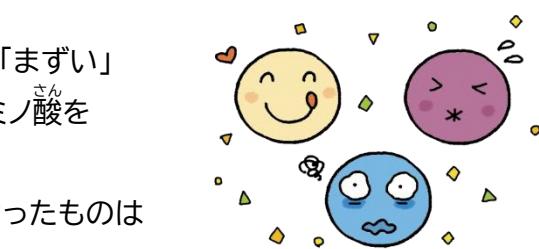
みなさん、食べ物の好き嫌いがありますか？わたしたちは食べることで、命を保ったり活動したり成長したりしています。毎日を元気にすごすためにも、苦手なものでも1口でも多く食べるようにしましょう。

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。

いっぽう、酸味や苦味を避けようとしています。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のです。

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「苦がないものだ」とわかると、食べられるようになっていきます。



おさなころにがて
幼い頃には苦手なものでも、
じょくじけいけん
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」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
しょくもつ しんこう しゅうきょうじょう りゅう
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

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 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しょう。
18 ・ 水	ごはん ぎゅうにゅう マーぼーだいこん 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 とりにく 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、こしてしづってつくられます。そのまま飲むだけではなく、豆乳を使った料理やデザートも人気があります。



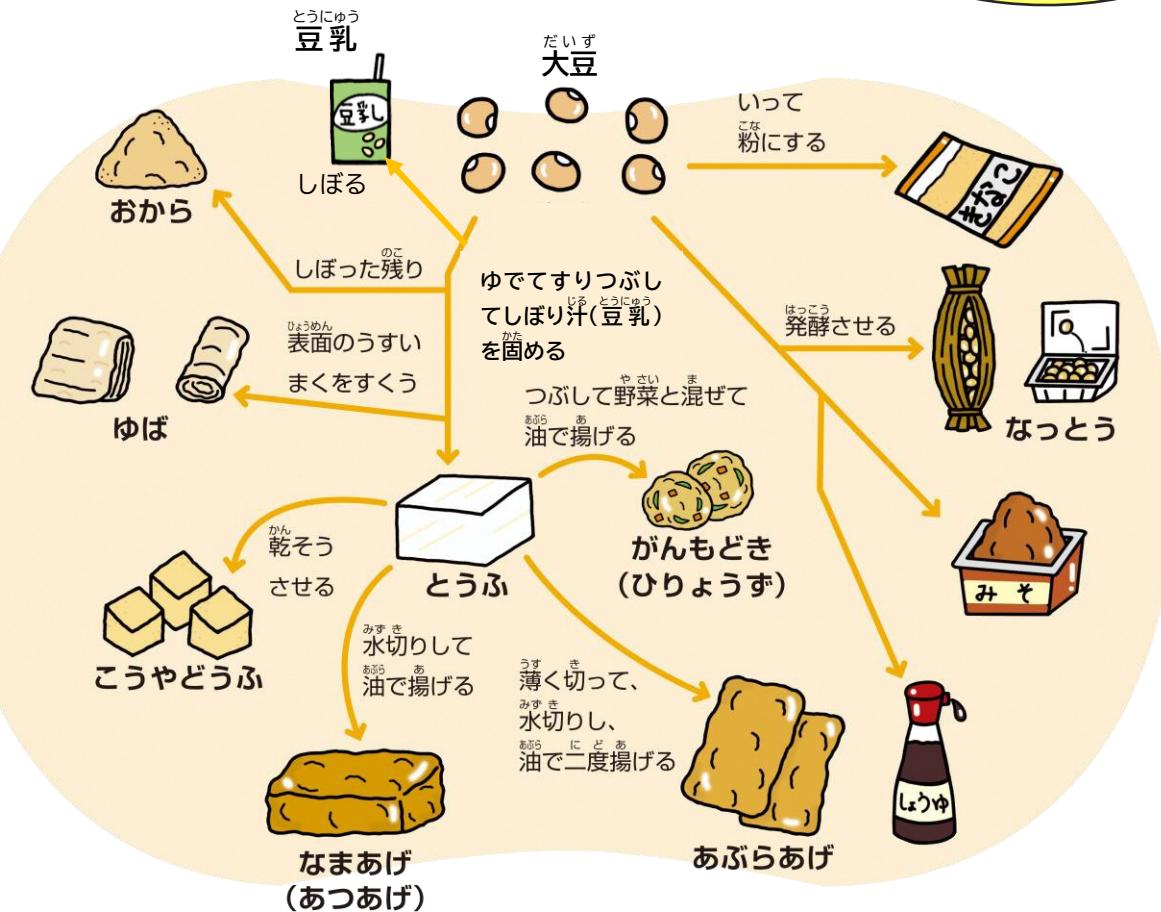
…はし

…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。

まめ だい ず せいひん 豆と大豆製品





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 ほねき 骨に気をつけていただきましょう	おおざら 大皿 しるわん こざら 小皿	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にです。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にです。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 はまちの竜田揚げ おかか炒め みそ汁 きざみのりをかけて食べましょう	こざら 小皿 おおざら 大皿 しるわん	はまちの竜田揚げは、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。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しょう。
26 ・木	こがた 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	おおざら 大皿 しるわん こざら 小皿	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	めしわん しるわん こざら 小皿	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、日本に伝わってきましたのは、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。

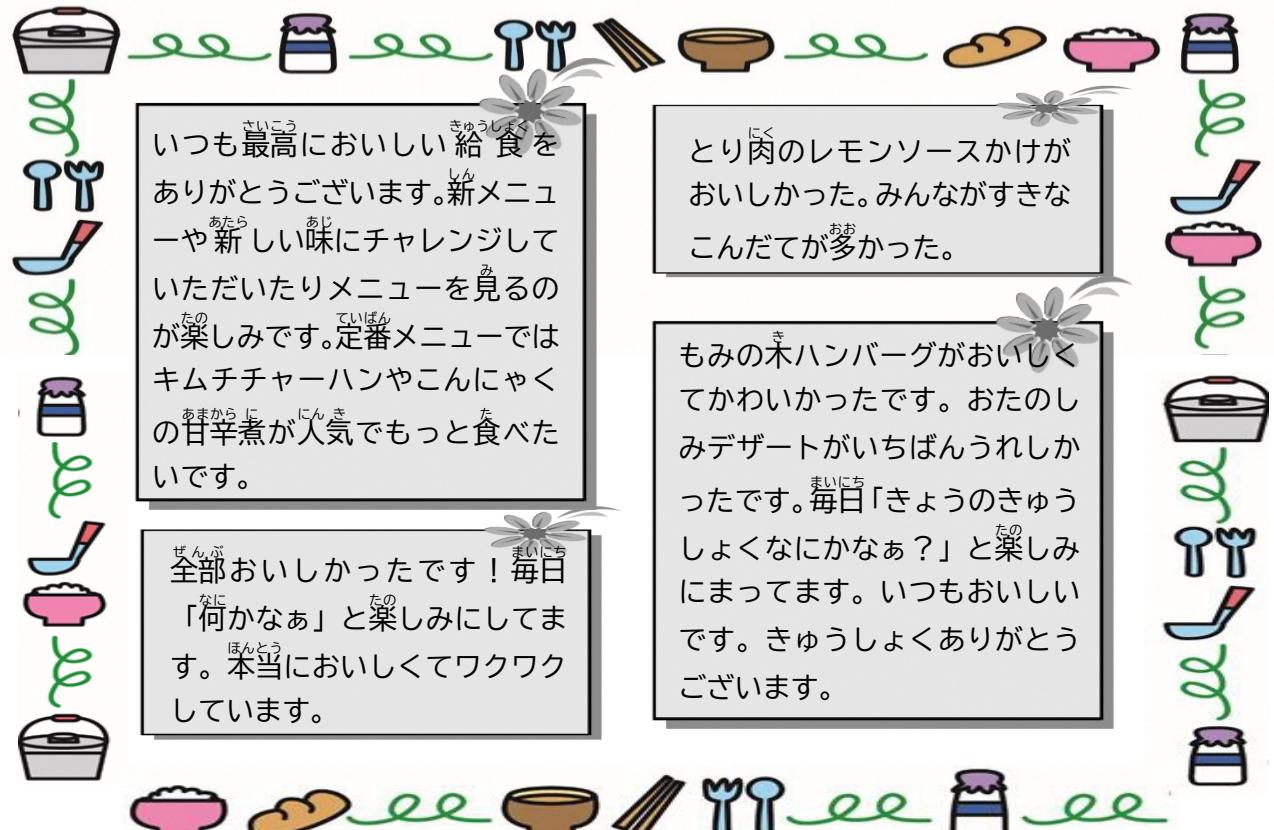
…はし

…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。

みんなからのメッセージを紹介します！



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、こんな給食あつたらいいな、など…
(配膳員さんにお願いすると、給食センターに送れるよ。)

