

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 【B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 鶏肉の三色煮 キャベツのみそ汁 <div>ほね 骨ごとよくかんでいただきます</div>	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。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。
3 ・ 火	<節分献立> ごはん ぎゅうにゅう いわしのしょうが煮 はりはり鍋 福豆	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、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、イワシの頭を枝の枝にさして戸口に置き、鬼が家に入っ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。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 ハヤシライス 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。
5 ・ 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テー 鶏肉と白菜のスープ	おおざら 大皿 こざら 小皿 しるわん ウインナーは、2本ずつです。パンを手で割って、ウインナーとキャベツのカレーソテーをはさんでいただきます。パンのように、手で触って食べる日には特にしっかりと手を洗って食べるようにしましょう。手洗いの時、洗い残しの多い指は親指です。他の指と一緒にではなく、親指だけでこすり洗うことがポイントです。指先のつめのところは、特にていねいに洗いましょう。
6 ・ 金	ごはん（減量） ぎゅうにゅう 中華丼 揚げ春巻き	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。

がつ か せつぶん
2月3日は節分

なんなんとう
2026年の恵方は、南南東です。

せつぶん 節分3択クイズ

レベル★★★

Q1 「節分」とは、どんな日のことをいうでしょう？
① 鬼がたくさん来る日 ② 豆が収穫できる日 ③ 季節が変わる日

レベル★

Q2 鬼を追いはらうために使う大豆を、若いうちに収穫したものはどれでしょう？
① いんげん ② 枝豆 ③ 落花生

レベル★

Q3 栄養たっぷりの大豆は、いろいろな食品に加工されますが、次のうち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

レベル★★★

Q4 臭いで鬼を追いはらうために、ある魚の頭を飾りに使いますが、その魚はどれでしょう？
① タイ ② イワシ ③ サンマ

レベル★★

Q5 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 縁起の良い方向 ② 天気の良い方向 ③ 鬼が来る方向

（各設問の正解は、このページの裏面にあります）
①=50 ②=40 ③=30 ④=20 ⑤=10



きゅうしょくカレンダー2月

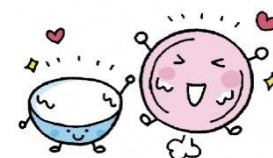
亀岡市立学校給食センター 令和7年度 【B献立】

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 筑前煮 あったか汁	めしわん こざら 小皿 しるわん	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にも元気に過ごしましょう。
10 ・ 火	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	めしわん しるわん こざら 小皿	じゃこは「ちりめんじゃこ」といい、カタクチイワシやウルメイワシの稚魚を塩水でゆでて乾燥させたものです。小さく乾燥している様子が布の「ちりめん」に似ているため、この名前がつけられました。じゃこは小魚なので、頭からしっぽまで丸ごと食べることができます。そのため、みなさんの成長に必要なカルシウムを多くとることができます。
12 ・ 木	味付けコッパパン 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	大皿 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。
13 ・ 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。

…きみにはあるかな？好ききらい…



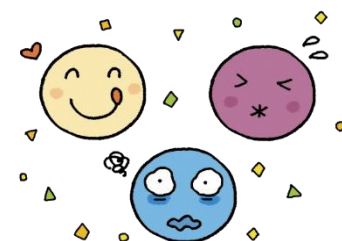
みなさんは、食べ物の好き嫌いがありますか？わたしたちは食べることで、命を保ったり活動したり成長したりしています。毎日を元気に過ごすためにも、苦手なものでも1口でも多く食べるようにしましょう。

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。

いっぽう、酸味や苦味を避けようとしします。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」とわかると、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 【B献立】

日・曜	こんだて		こんだて・ざいりょうについて
16 ・ 月	わかめごはん ぎゅうにゅう 肉じゃが 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	今日はクイズをします。今日の肉じゃがに使われているこんにゃくは、次のうちどれでしょう？ ① つきこんにゃく ② 板こんにゃく ③ 糸こんにゃく 正解は ③の糸こんにゃくです。こんにゃくは、こんにゃくいもから作られ、板こんにゃくを基にして色々な形に加工されます。
17 ・ 火	ごはん ぎゅうにゅう だいこんカレー フルーツポンチ	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です。下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。
18 ・ 水	ごはん(減量) ぎゅうにゅう はまのちの竜田揚げ おかか炒め みそ汁	めしわん こざら 小皿 おおざら 大皿 しるわん	はまのちの竜田揚げは、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しょう。
19 ・ 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	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、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。
20 ・ 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よう！

いつも最高に美味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ゃくの甘辛煮が人気でもっと食べたいです。

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。

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。

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…
(配膳員さんにお問い合わせすると、給食センターに送れるよ。)

学園 小学校 年 組



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 【B献立】

日・曜	こんだて	こんだて・ざいりょうについて
24 ・ 火	<div>骨に気を付けていただきます</div> ごはん(減量) ぎゅうにゅう さばの塩焼き ひじき豆 ふゆやさい 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
25 ・ 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
26 ・ 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
27 ・ 金	ごはん ぎゅうにゅう ごま豆乳鍋 くき 茎わかめのきんぴら	めしわん しるわん こざら 小皿

…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。

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?

