

# きゅうしょくカレンダー 3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 おでん うめふうみあ 梅風味和え	めしわん しるわん こざら 小皿
3・火	☆キャロットライス(減量) ぎゅうにゅう ☆ちくわのいそべ揚げ ☆豚汁	めしわん こざら 小皿 しるわん
4・水	ごはん ぎゅうにゅう ☆鶏肉の三色煮 きりほしだいこん 切干大根のみそ汁	めしわん こざら 小皿 しるわん
5・木	こがた 小型コッパパン ぎゅうにゅう ☆スパゲティジェノベーゼ ☆ごぼうサラダ	おおざら 大皿 しるわん こざら 小皿
6・金	☆キムチチャーハン ぎゅうにゅう ☆揚げぎょうざ ☆わかめスープ	おおざら 大皿 こざら 小皿 しるわん

□…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。 ☆…6年生のリクエストメニューです。

## がつ ぎょうじしょく 3月の行事食

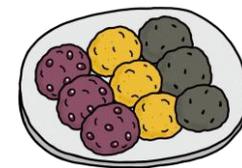
3月は「弥生」といいます。「弥(いや)」には「いよいよ、ますます」、そして「生(おい)」には草木が芽吹くという意味があります。この「いやおい」が縮まって「やよい」になったといわれます。ひな祭りやお彼岸の行事があり、また卒業式のシーズンです。

### ひな祭り



女の子の健やかな成長を願う節句のお祭りです。ひしもちの赤白緑は雪(白)の下から新芽(緑)が出て、桃の花(赤)が咲いている春の様子を表しています。

### お彼岸



春分の日、秋分の日を中日にして前後3日の計7日間を「彼岸」と呼びます。ご先祖様に感謝し、お墓参りなど仏事を行います。お供え物として「ぼたもち」や「おはぎ」を作ります。

### 卒業式



卒業式などのお祝いの時の食べ物といえば「お赤飯」です。もち米に小豆を入れて蒸して作ります。昔から赤い色には魔除けの力があるとされ、お祝い事の食事に用いられました。

## 一年の給食をふり返ってみよう!

給食についても、一年をふり返ってみましょう。きまりを守り、楽しく給食時間を過ごすことができたでしょうか。

### 給食準備について

- 教室や机の上をきれいにし、手洗いをきちんとして給食準備できましたか?
- 白衣やマスクなど給食当番の身支度はきちんとしてできましたか?
- 給食当番の仕事をしっかりし、それ以外の人は座って待てましたか?

### 栄養について

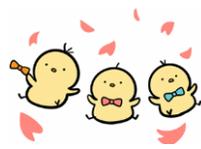
- 朝ごはんは毎日食べられましたか?
- 食べ物の栄養のはたらきを考えながら食べることができましたか?
- 苦手なものでも一口は挑戦できましたか?

### 給食時間について

- みんなと楽しい給食時間を過ごせましたか?
- 「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつをして食べられましたか?
- はしの持ち方、食器の置き方に気を付けて食べることができましたか?
- よくかんで味わって食べられましたか?
- 食事のマナーを守って食べられましたか?
- 給食を通して旬の食べ物や行事食を知ることができましたか?
- 同じ種類のお皿を重ね、はしやスプーンの向きをそろえて、後片付けができましたか?

チェックしてみよう





# きゅうしょくカレンダー 3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	〈かめまるの白〉 ごはん(減量) ☆亀岡牛コロッケ ☆さわやかソテー ☆ABC スープ	めしわん 小皿 おおざら 大皿 しるわん	亀岡牛コロッケは1個ずつです。今日は希望献立の汁物・ の中で1番人気の「ABC スープ」です。とても人気のあ るメニューですね。コンソメスープの中に、アルファベット の形をしたマカロニが入っています。どんな文字が入って いるか、食べながら探してみると楽しいですね。
10月	〈ひなまつり献立〉 ちらし寿司 ぎゅうにゅう ☆赤だし ひなまつりデザート (三色花ゼリー)	おおざら 大皿 しるわん	ひなまつりデザートは1個ずつです。今日は、ひなまつり 献立の日です。ちらし寿司と三色花ゼリーで、春のおと ずれをお祝いしましょう。希望献立の汁物の中で2番目 に人気があった赤だしを組み合わせました。「赤だし」と いう名前の通り、赤い色をした八丁みそで作ったみそ 汁のことで。
11月	ごはん ぎゅうにゅう ☆回鍋肉 中華スープ ぶりかけ(赤しそぶりかけ)	めしわん 小皿 しるわん	ぶりかけは1袋ずつです。回鍋肉は、中国の四川省 で生まれた料理です。キャベツやにんじんなどの野菜と 豚肉を、しょうゆ、さとう、トウバンジャン、テンメンジ ャンで味付けしています。トウバンジャンは、「空豆」と 「とうがらし」からできる調味料です。テンメンジャン は小麦粉を発酵させた中華みそです。
12月	バターうずまきパン ぎゅうにゅう ☆お星さまのハンバーグ カクテルソースかけ ☆クリームシチュー	おおざら 大皿 小皿 しるわん	お星さまのハンバーグは1個ずつです。日本でホワイトシ チューが食べられるようになったのは戦後の学校給食 がきっかけだといわれています。子どもたちの栄養補給 のため、脱脂粉乳を使った料理として白いシチューが 登場し、一般家庭に広まったという歴史があります。 給食ではアレルギーの子も食べられるようにクリーム コーン缶と米粉のシチューの素を使っています。
13月	ごはん ぎゅうにゅう ☆さばのみそ煮 ☆たぬき汁	めしわん 小皿 しるわん	さばのみそ煮は1切ずつです。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。さばのみそ煮は 希望献立の主菜の中で2番目に人気があった料理です。 みそ煮にすると魚のくさみがやわらぎやわらかくなるた め、魚の中では1番人気があります。

□…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。 ☆…6年生のリクエストメニューです。

16月	ごはん ぎゅうにゅう ☆カレーライス 福神漬け ☆フルーツポンチ	おおざら 大皿 しるわん おおざら 大皿 小皿	今日は、希望献立の主 食の中で2番目に人気のあったカ レーライス、デザートの中で2番目に人気のあったフル ツポンチの組み合わせです。フルーツポンチは、カレーラ イスの後に、さっぱりと食べられるので、たくさんある 給 食の献立の中でも大人気の組み合わせです。
17月	ごはん ぎゅうにゅう ☆マーボー豆腐 ☆もやしのナムル	めしわん しるわん 小皿	今日は希望献立の主菜の中で3番目に人気のマーボー 豆腐と副菜で1番人気のもやしのナムルを組み合わせ ました。6年生は卒業すると給食がないので、自分 自身で食事を選ぶ機会が増えてきます。「何をどう食べ たらいいかな？」と迷ったときは、ぜひ給食を思い出 してくださいね。
18月	赤飯(減量) ぎゅうにゅう ☆鶏肉のからあげ レモンソースかけ お祝い汁 ☆卒業・修了お祝い デザート	めしわん 小皿 しるわん	赤飯がもちもち食感なのでよくかんで食べましょう。 からあげとお米の豆乳プリンタルトは1個ずつです。日本 ではお祝いの時に、みんなの幸せを願って赤飯を食べる 風習があります。これは、昔の人が「赤米」という赤色 の米をととても大切に、神様へのお供え物にしていたこと が始まりとされています。今日は、6年生のみなさんの 卒業を赤飯と希望献立の主菜の中で1位の鶏肉のから揚 げレモンソースかけでお祝いしましょう。最初のうちは苦 手なものを食べ残すことが多かった人も、今はだいた べられるようになりましたね。みなさんの心と体の 成長を感じ、給食センター一同喜んでます。

## 「主食・主菜・副菜・汁物」を そろえて食べよう!

元気な体を作るためには、毎日の食事をしっかりとることが大切です。食事をするとき「主食・主菜・副菜・汁物」をそろえて食べると栄養バランスも整いやすくなります。



主食	ごはん、パン、めん
副菜	野菜を使ったおかずや汁物
主菜	肉、魚、卵、大豆・大豆製品のおかず
その他	牛乳・乳製品、果物 (食事とれないときはおやつで)

