



# きゅうしょくカレンダー 4月

亀岡市立学校給食センター 令和8年度 【B 献立】

日・曜	こんだて	こんだて・ざいりょうについて
15 ・ 水	<p>&lt;入学お祝い献立&gt; ちらし寿司(減量) ぎゅうにゅう うすくず汁 入学お祝いデザート (さくらゼリー)</p>	<p>1年生のみなさん、入学おめでとございます。さくらゼリーは、1個ずつです。1学期の給食がスタートしました。給食時間には新しいクラスのみんで協力して、手きわよく準備や片づけをしましょう。給食はみなさんが毎日健康に過ごせるように栄養バランスや量、季節の旬の食べ物や地域の食べ物を取り入れながら作っています。これからいろいろな献立が登場するので、楽しみかしていただきますね。今日は入学進級のお祝いの給食です。楽しんでいただきます。</p>
16 ・ 木	<p>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 フレンチサラダ</p>	<p>給食では、毎週木曜日にパンが出ます。コッペパンや少し小さめの小型コッペパン、黒糖を使ったコッペパンなど、全部で6種類のパンが1年間いろいろな登場します。おかずや牛乳といっしょに味わって食べましょう。</p>
17 ・ 金	<p>ごはん(減量) ぎゅうにゅう 鶏肉のから揚げ レモンソースかけ キャベツと油揚げのみそ汁</p>	<p>鶏肉のから揚げレモンソースかけは1個ずつです。今日は、鶏肉の唐揚げの話をして、給食の唐揚げは、衣をつけた鶏肉を大きなフライヤーという機械で揚げていきます。今日は、油でカラリと揚げた唐揚げの上から特製のレモンソースをかけて作りました。</p>

□ …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。

## 給食当番の身支度



髪の毛が出ないように帽子をかぶろう

マスクをきちんとつけよう

つめは短く切っておこう

石けんを使って手を洗おう

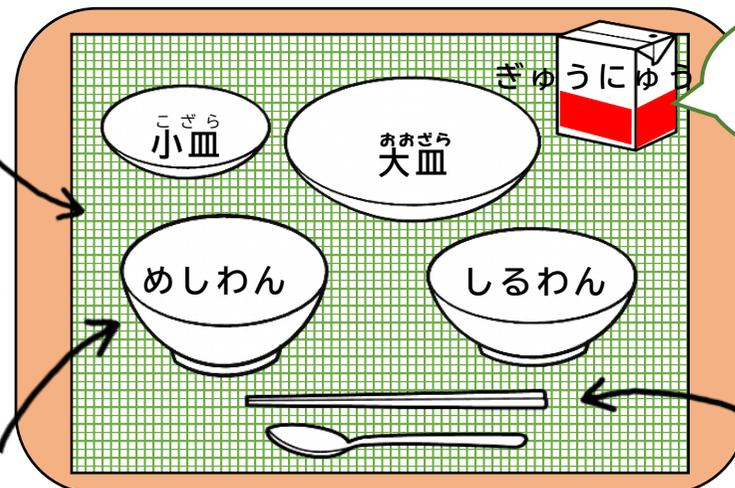
清潔な白衣を着よう

ハンカチをもたとう

## きゅうしょくのきほんのおきかた

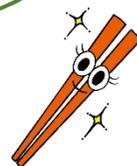
つくえの上をきれいにしてから、ナフキンを広げましょう。

まぜごはんやパンの日は、ここに大皿がくることがあるよ。



ストローもわすれずに!

はし・スプーンは持つ方をきき手側にむけ、手前にそろえておきましょう。



給食当番になった人は、給食の準備をする前に給食当番としてふさわしい清潔な身支度をしているかどうかを確認しましょう。



# きゅうしょくカレンダー 4月

亀岡市立学校給食センター 令和8年度 【B 献立】

日・曜	こんだて		こんだて・ざいりょうについて
20 ・ 月	ごはん(減量) 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	マーボー豆腐は、給食の人気メニューのひとつです。中華料理でピリッと辛いのが特徴ですが、給食ではみなさんが食べやすいように辛さをひかえめにしています。マーボー豆腐は、たくさんの豆腐を使っています。今日は給食センターで約280丁の豆腐を使っています。
21 ・ 火	キャロットライス ぎゅうにゅう 豚汁	めしわん  しるわん	今日は、人気メニューの一つである「キャロットライス」です。キャロットとは、にんじんのことをいいます。にんじんに含まれるカロテンは、免疫力やかせ予防の効果があります。またキャロットライスに入っているちりめんじゃこは成長期のみなさんに必要な骨をじょうぶにするカルシウムがたくさん含まれています。
22 ・ 水	ごはん ぎゅうにゅう カレー フルーツポンチ	おおざら 大皿  しるわん 小皿	今日は、給食のメニューの中で、とても人気のあるカレーの登場です。ごはんにかレーをかけて食べましょう。かくし味に、ウスターソースやトマトケチャップが入っているので、さっぱりと食べやすい味になっています。フルーツポンチにはみかん、りんご、もも、野菜のゼリーが入っています。いろいろな味を見つけてくださいね。
23 ・ 木	バターうずまきパン ぎゅうにゅう 白身魚フライ 春野菜のポトフ	おおざら 大皿  こざら 小皿 しるわん	白身魚フライは1切れずつです。骨に気を付けてよくかんでいただきます。春野菜のポトフには今旬の新玉ねぎや新じゃがいも、春キャベツが入っています。また、グリーンピースも冷凍食品として一年中売られていますが、実は春が旬の時期で、青臭さがなく、甘味が強いのが特徴です。
24 ・ 金	ごはん(減量) ぎゅうにゅう 肉じゃが もやしとじゃこのごま炒め	めしわん  しるわん 小皿	肉じゃがには、1人当たり小さめのじゃがいも1個分(約50g)が使われています。煮崩れしにくいメイクインという種類のじゃがいもを使っているのでほくほくとした食感が味わえますよ。ごまの香ばしい風味のごま炒めや、ごはんといっしょに味わって食べましょう。

日・曜	こんだて		こんだて・ざいりょうについて
27 ・ 月	ごはん(減量) ぎゅうにゅう スタミナ丼(具) 揚げぎょうざ	めしわん  しるわん 小皿	揚げぎょうざは、2個ずつです。ごはんにスタミナ丼の具をのせて、丼にして食べましょう。スタミナ丼には、豚肉やにんにく、にらなどのスタミナがつく食べ物がたくさん入っています。一週間の始まりからしっかりとパワーを補給して、よいスタートを切りましょう。
28 ・ 火	骨ごとよくかんでいただきます ごはん(減量) ぎゅうにゅう さばのみそ煮 けんちん汁	めしわん  こざら 小皿 しるわん	さばのみそ煮は、1切れずつです。骨までやわらかく煮るので、よくかんで食べましょう。けんちん汁は、肉や魚を使わない精進料理の一つです。神奈川県 <small>かながわけん</small> の建長寺というお寺では700年以上も前から食べられていて、そのお寺で修行したお坊さんが各地に行くときに広がったとされています。具たくさん汁物なので、よくかんで食べてくださいね。
30 ・ 木	黒糖コッペパン ぎゅうにゅう 回鍋肉 わかめスープ	おおざら 大皿  こざら 小皿 しるわん	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甘みそです。

## 楽しく給食をはじめよう!



□…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。