

きゅうしょくカレンダー 5月

日・曜	こんだて	こんだて・ざいりょうについて
1・金	ごはん(減量) ぎゅうにゅう 回鍋肉 わかめスープ	めしわん 小皿 しるわん
7・木	ミルクコッパン ぎゅうにゅう 大豆のミートソース煮 さわやかソテー	おおざら 大皿 しるわん 小皿
8・金	ごはん(減量) ぎゅうにゅう こんにゃくのピリ辛煮 はんぺんのすまし汁	めしわん 小皿 しるわん

日・曜	こんだて	こんだて・ざいりょうについて
11・月	ごはん(減量) ぎゅうにゅう 酢鶏 豆腐とチンゲン菜のスープ	めしわん 小皿 しるわん
12・火	ごはん ぎゅうにゅう いわしのしょうが煮 沢煮椀	めしわん 小皿 しるわん
13・水	ごはん ぎゅうにゅう マーボー豆腐 もやしの炒めナムル	めしわん しるわん 小皿
14・木	味付けコッパン ぎゅうにゅう 鶏肉のハーブ焼き ポトフ	おおざら 大皿 小皿 しるわん
15・金	<こどもの日献立> たけのこ寿司(減量) ぎゅうにゅう 赤だし 季節のデザート (かしわもち)	おおざら 大皿 しるわん

骨ごとよくかんでいただきます

がついつか
5月5日は
こどもの日
かしわもち



もち米やもちを笹の葉や竹の皮で包んだものを「粽(ちまき)」といいます。もともとは「茅(ちがや)」の葉で包まれていたことからこの名がついたといわれます。病気や悪いことを追い払う力があるとして端午の節句に食べられてきました。もとは中国から伝わってきた食べ物です。

日本の行事食に欠かせない「もち」。
こどもの日に食べられるものを紹介します。

かしわの木の葉は新しい芽が出ないと古い葉が木から落ちないとされ、そこから「あとつぎがいなくなる」と縁起のよい木とされてきました。その葉であんを包んだおめでたい食べ物です。

ちまき



□...はし □...スプーン □...はしとスプーン

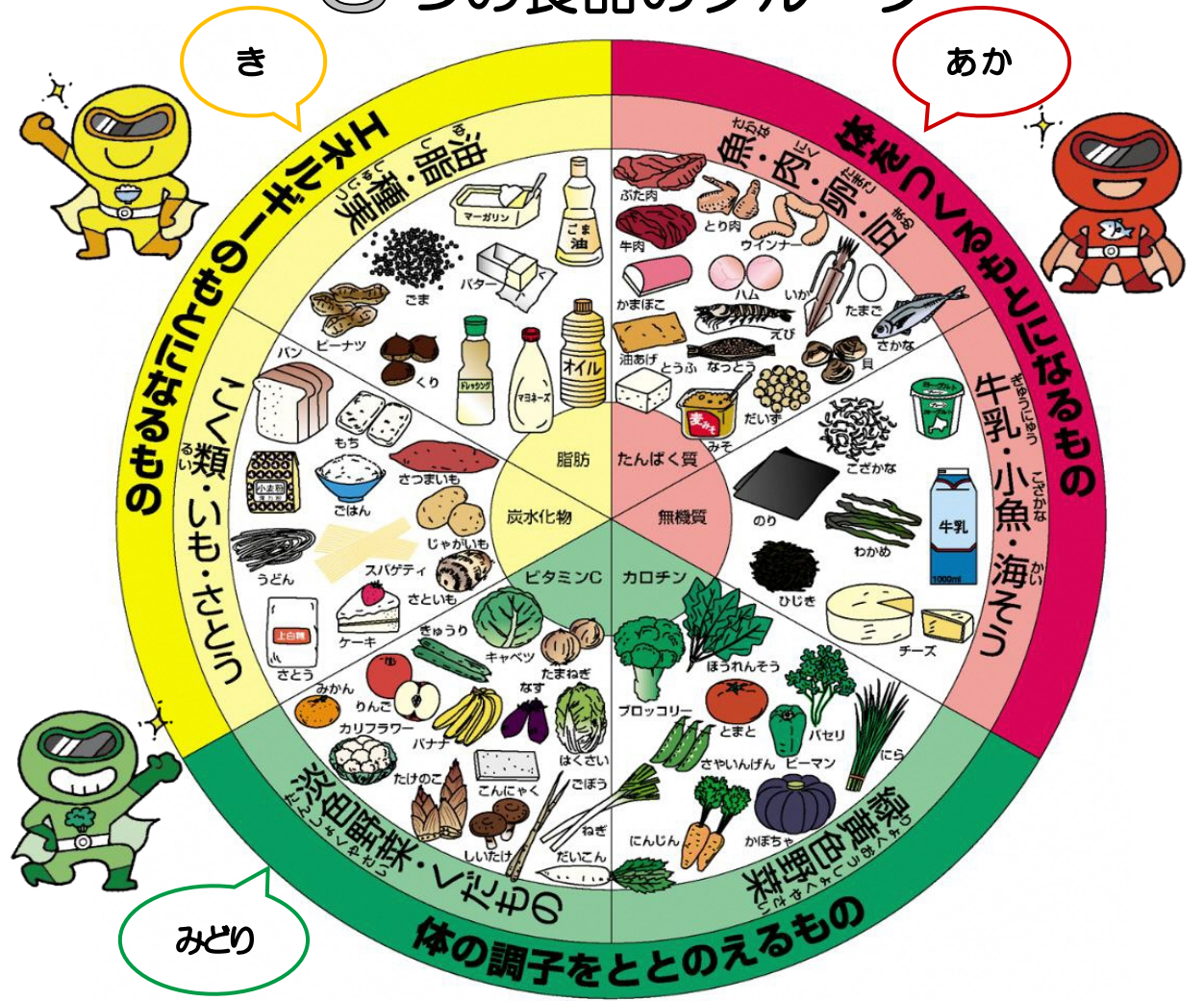
※(減量) ...いつもより少なめのごはんです。

きゅうしよくカレンダー 5月

亀岡市立学校給食センター 令和8年度 【A 献立】

かたよりなく ^た食べましょう！

3つの食品のグループ



日・曜	こんだて		こんだて・ざいりょうについて
18 月	ごはん ぎゅうにゅう チキンカレー フレンチソテー	おおざら 大皿 しるわん こざら 小皿	フレンチソテーの「フレンチ」とは、「フランスの」という意味があります。フレンチトーストやフレンチサラダなど、様々な食べ物にこの名前がついていますね。今日のフレンチソテーは、酢の酸味やオリーブオイルの風味を生かした調味料で味を付けた炒め物です。
19 火	ツナ入り和風まぜごはん (減量) ぎゅうにゅう ためぎ汁	めしわん しるわん	ツナは、肉にも似た食感ですが、まぐろやかつおから作られる加工品です。肉と同じように、たんぱく質がたくさん含まれています。安く手に入り、缶詰めのものは保存もきくので、災害時用の備蓄食品としても活躍します。
20 水	ごはん(減量) ぎゅうにゅう 中華丼 お蒸しぎょうざ <div style="border: 2px solid red; padding: 2px; display: inline-block;">ほね き 骨に気をつけていただきます。</div>	めしわん しるわん こざら 小皿	お蒸しぎょうざは、2個ずつです。今日は、丼の話です。給食には、色々な丼が登場しますね。中華丼は、豚肉、たまねぎ、キャベツ、もやし、人参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。
21 木	コッペパン ぎゅうにゅう 新さわらのクリスピー 揚げ とうにゅう 豆乳シチュー	おおざら 大皿 こざら 小皿 しるわん	さわらのクリスピー揚げは1切れずつです。骨に気を付けて食べましょう。さわらは、今が旬の魚で成長とともに名前が変わる出世魚です。体長50cmまでを関西では「さごし」、70cm以上を「さわら」と言います。体が細長く「狭い腹」から「狭腹(さわら)」と呼ばれるようになったと言われています。
22 金	ごはん(減量) ぎゅうにゅう 厚揚げ丼 もやしの香味炒め	めしわん しるわん こざら 小皿	厚揚げは、豆腐をうすめに切って水切りし、油で揚げて作ります。豆腐には畑の肉といわれる大豆の栄養がたっぷり入っています。ふんわりやわらかい厚揚げを豚肉や野菜といっしょに煮て、片栗粉でとろみをつけて丼の具にしました。厚揚げ丼の具をごはんにかけて丼にして食べましょう。

5月の給食はどうだったかな？ (きりとり)

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！
(配ぜん員さんをお願いすると、給食センターに送れるよ。)

□ …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。新は新しいメニューです。



(わりとり)



きゅうしょくカレンダー 5月

日・曜	こんだて		こんだて・ざいりょうについて
25 ・ 月	ごはん ぎゅうにゅう ⑧鶏ちゃん けんちん汁	めしわん こざら 小皿 しるわん	今日は新メニュー、岐阜県の郷土料理の「けいちゃん」です。けいちゃんの「けい」は漢字で「鶏(にわとり)」という字を当てます。「鶏ちゃん」は肉が手に入りやすかった時代に家庭で飼っている卵を産まなくなった鶏(にわとり)を貴重なタンパク質源として食べていたことが始まりだそうです。給食では鶏肉と野菜を炒めてみそしょうゆで味付けています。
26 ・ 火	ごはん(減量) 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？よく見てみましょう。 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、色々な形に加工されます。
27 ・ 水	ごはん ぎゅうにゅう 竹輪のいそべ揚げ 春野菜のみそ汁 しそひじき	めしわん こざら 小皿 しるわん ごはん横	ちくわの磯辺揚げは、1個ずつです。しそひじきは、ごはんと一緒に食べましょう。今日は、ちくわの磯辺揚げの話です。磯辺揚げとは衣に海苔を使った揚げ物のことです。給食では、青のりと米粉で作った衣をちくわにつけて、カラリと揚げています。
28 ・ 木	こがた 小型コッパン ぎゅうにゅう きつねカレーうどん ツナのカラフルソテー	おおざら 大皿 しるわん こざら 小皿	カレーうどんが生まれたのは、洋食ブームが起こった明治時代の頃だと言われています。東京の早稲田にあるお店の当時の店主が、洋食と和食を合わせたカレーうどんを開発しました。今日は油揚げが入った「きつねカレーうどん」にしました。最後に残ったカレーうどんのカレーにパンをつけて食べても美味しいですよ。
29 ・ 金	ごはん(減量) ぎゅうにゅう 豚肉のチリソース炒め コーンの中華スープ	めしわん こざら 小皿 しるわん	新学期が始まり約1ヶ月がたちましたが、昔から「五月病」という言葉があるように、新しい環境の中でたまった疲れが出てくる時期です。今日は、そんな疲れをスッキリさせてくれる「ビタミンB1」を多く含む豚肉を野菜と一緒に炒めました。もりもり食べて、元気に過ごしましょう。

...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。⑧は新しいメニューです

朝ごはんクイズ

朝ごはんについて、正しい説明には○、間違っている説明には×をつけましょう。

Q1

① 朝ごはんを食べると、体温が下がる。

② 朝ごはんを食べると、集中力がアップする。

③ 朝ごはんを食べないと、ぼーっとしてしまう。

④ 朝ごはんの代わりに、昼ごはんや夕ごはんをたくさん食べればよい。

⑤ 朝ごはんを抜くと、ダイエットになる。

⑥ 朝ごはんを食べると、ウンチが出なくなる。

⑦ 朝ごはんを食べるために、早起きする。

Q2 次のうち、1番からだに良い朝ごはんはどれでしょう？

① 栄養ドリンクとゼリー

② ごはんのみそ汁と焼き魚

③ チョコレートパンと野菜ジュース

④ フライドポテトとチキン

Q3 Aさんは朝ごはんが食べられないと言っています。どうしてだと思いますか？ 前日のAさんの絵を見て、思いつく理由を書いてみましょう。

① : 1点
 ② : 2点
 ③ : 3点
 ④ : 4点
 ⑤ : 5点
 ⑥ : 6点
 ⑦ : 7点
 ⑧ : 8点
 ⑨ : 9点
 ⑩ : 10点