

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 【B 献立】

日・曜	こんだて		こんだて・ざいりょうについて
1・金	ごはん ぎゅうにゅう ハヤシライス ごぼうサラダ	おおざら 大皿 しるわん こざら 小皿	※今月使用するキャベツと玉ねぎは馬路町産のものです。今日は、ハヤシライスの登場です。ごはんの上にかけて一緒に食べましょう。また、ごぼうサラダは、シャキシャキとしたごぼうの食感と、コーンの甘みとまろやかなマヨネーズの味がよく合います。それぞれの食材の食感を楽しみながら、味わっていただきます。
7・木	あじつ 味付けコッペパン ぎゅうにゅう とりにく 鶏肉のハーブ焼き ポトフ	おおざら 大皿 こざら 小皿 しるわん	鶏肉のハーブ焼きは1切れずつです。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て日本人の舌になじみのある味付けにしています。
8・金	<こどもの日献立> たけのこ寿司(減量) ぎゅうにゅう あかだし 季節のデザート (かしわもち)	おおざら 大皿 しるわん	かしわもち1個ずつです。今日は、こどもの日献立です。昔から地域によって5月5日のこどもの日には、こいのぼりを揚げたり、武者人形などをかざったりする風習があります。季節や人生の節目となる日に食べる特別な料理や食物を「行事食」といいます。季節の味や伝統の味を受け継ぎ、未来に伝えてほしいと思います。

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。

ちまき



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。

日・曜	こんだて		こんだて・ざいりょうについて
11・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。
12・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ふくまれています。安く手に入り、缶詰め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。
13・水	ごはん(減量) ぎゅうにゅう 中華丼 蒸しぎょうざ	めしわん しるわん こざら 小皿	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、玉ねぎ、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。
14・木	ミルクコッペパン 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 こざら 小皿	今日は、大豆がたっぷり入ったミートソース煮が登場します。大豆は、肉や魚と同じく、体をつくるものになる食べ物です。大豆や野菜をしっかり食べてもらえるように、ミートソースでコトコト煮込みました。ほんのり甘いミルクコッペパンともよく合うので、味わっていただきます。
15・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 こざら 小皿 しるわん	今日は、ピリ辛煮の話です。ピリ辛煮の味のヒミツは「一味とうがらし」という調味料です。具材にはこんにゃくのほかに、鶏肉や魚を加工してつくられるさつま揚げなど、体をつくるものとなるたんぱく質も入っています。しっかり食べて健康な体を作りましょう。

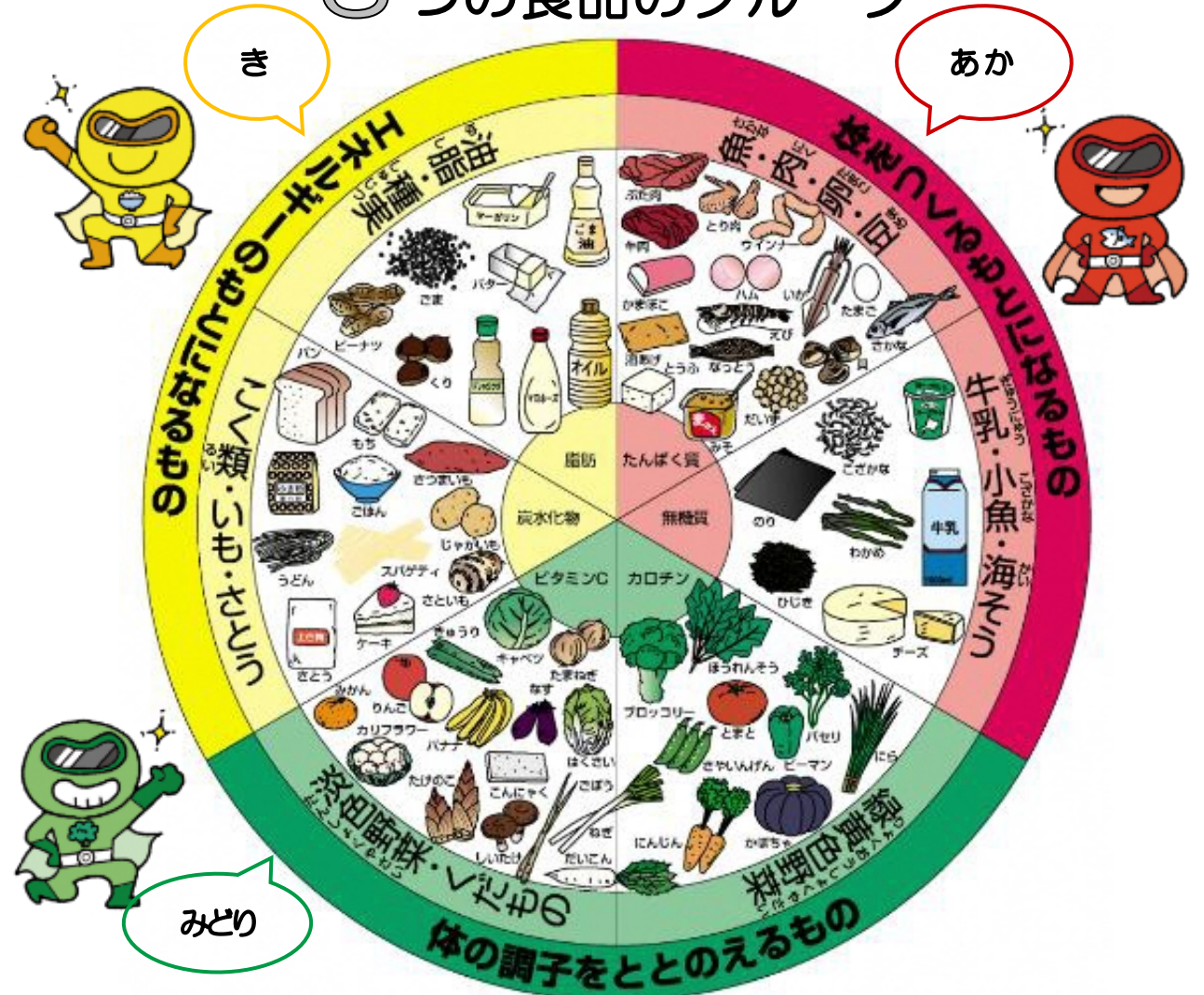
□ …はし □ …スプーン ■ …はしとスプーン

※(減量) …いつもより少なめのごはんです。

きゅうしょくカレンダー 5月 亀岡市立学校給食センター 令和8年度 【B 献立】

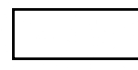
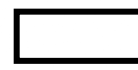

かたよりなく 食べましょう！

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(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 こざら 小皿 しるわん	今日は、酢鶏の話です。酢鶏は、中華料理の定番「酢豚」の「豚肉」のかわりに「鶏肉」を使ってアレンジした料理です。鶏肉に、調味料で下味をつけて片栗粉で揚げたものと、野菜を合わせて炒めました。酢の酸味とトマトケチャップの甘みでご飯が進みます。
19 ・ 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 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。骨ごとよくかんでいただきます。今日は、クイズをします。魚や肉の生臭さを消してくれる、生姜に含まれる成分は、次のうちどれでしょう？ ① ショウガール ② ショウガール ③ ショウガール 正解は、③のショウガールです。ショウガールには、消臭作用以外に抗菌・殺菌作用もあります。
20 ・ 水	ごはん ぎゅうにゅう マーボー豆腐 もやし炒めナムル	めしわん しるわん こざら 小皿	今日は、食べ方の話です。「これさえ食べれば健康になる」というものはなく、好きなものを好きなだけ食べていても健康は維持できません。給食では、みなさんが健康に過ごせるように、3つの色の食べ物をバランス良く取り入れています。まずは好き嫌いせず、何でも食べることから始めましょう。
21 ・ 木	こがた 小型コッペパン 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。
22 ・ 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。

骨ごとよくかんでいただきます

 …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。

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！
(配せん員さんをお願いすると、給食センターに送れるよ。)

小学校
学園
年 組





きゅうしょくカレンダー 5月

亀岡市立学校給食センター 令和8年度 【B 献立】

日・曜	こんだて		こんだて・ざいりょうについて
25 ・ 月	ごはん(減量) ぎゅうにゅう 鶏肉と豆腐のくず煮 おおか炒め	めしわん しるわん 小皿	今日は、クイズをします。くず煮は片栗粉でとろみをつけています。片栗粉は何からできているでしょう？ ① 里いも ② じゃがいも ③ さつまいも 正解は、②のじゃがいもです。片栗粉は、料理にとろみをつけたり、ツヤを出したりと便利な食材です。
26 ・ 火	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 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。
27 ・ 水	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 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。
28 ・ 木	コッパン ぎゅうにゅう 新さわらのクリスピー揚げ 豆乳シチュー	おおざら大皿 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。
29 ・ 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 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、かたくり粉でとろみをつけて丼の具にしました。厚揚げ 丼 の具をのせて一緒に食べると美味しいですよ。

骨に気を付けていただきます。

朝ごはんクイズ

Q1 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。

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子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子さんの絵を見て、思いつく理由を書いてみましょう。

前日のA子さん

...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。 (新) は新しいメニューです。

10 ① = × ② = ○ ③ = ○ ④ = × ⑤ = × ⑥ = × ⑦ = ○ ⑧ = ○ ⑨ = × ⑩ = ×

20 ① = × ② = ○ ③ = ○ ④ = × ⑤ = × ⑥ = × ⑦ = ○ ⑧ = ○ ⑨ = × ⑩ = ×

30 ① = × ② = ○ ③ = ○ ④ = × ⑤ = × ⑥ = × ⑦ = ○ ⑧ = ○ ⑨ = × ⑩ = ×

40 ① = × ② = ○ ③ = ○ ④ = × ⑤ = × ⑥ = × ⑦ = ○ ⑧ = ○ ⑨ = × ⑩ = ×

50 ① = × ② = ○ ③ = ○ ④ = × ⑤ = × ⑥ = × ⑦ = ○ ⑧ = ○ ⑨ = × ⑩ = ×

60 ① = × ② = ○ ③ = ○ ④ = × ⑤ = × ⑥ = × ⑦ = ○ ⑧ = ○ ⑨ = × ⑩ = ×

70 ① = × ② = ○ ③ = ○ ④ = × ⑤ = × ⑥ = × ⑦ = ○ ⑧ = ○ ⑨ = × ⑩ = ×

80 ① = × ② = ○ ③ = ○ ④ = × ⑤ = × ⑥ = × ⑦ = ○ ⑧ = ○ ⑨ = × ⑩ = ×

90 ① = × ② = ○ ③ = ○ ④ = × ⑤ = × ⑥ = × ⑦ = ○ ⑧ = ○ ⑨ = × ⑩ = ×

100 ① = × ② = ○ ③ = ○ ④ = × ⑤ = × ⑥ = × ⑦ = ○ ⑧ = ○ ⑨ = × ⑩ = ×