

きゅうしょくカレンダー 6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 ・ 月	ごはん ぎゅうにゅう 新鶏ちゃん けんちん汁	めしわん こざら 小皿 しるわん	※今月使用するキャベツと玉ねぎと人参は亀岡産のものです。鶏ちゃん、岐阜県の郷土料理です。鶏肉と野菜に甘辛いたれを絡めて炒めた料理です。誕生は1950年頃で岐阜県の一部の地方で食べられていたジンギスカンをまねて作られたのが始まりといわれています。給食では鶏肉と野菜を炒めてみそやしょうゆで味付けしています。
2 ・ 火	ごはん ぎゅうにゅう こんにゃくのピリ辛煮 トロトロたまねぎのみそ汁	めしわん こざら 小皿 しるわん	こんにゃくは、こんにゃくいもから作られます。おなかの中をそうじしてくれる食物せんいがたくさんふくまれている健康的な食べ物です。ピリ辛煮のヒミツは「一味とうがらし」という香辛料を少しだけ使っていることです。さとう・酒・しょうゆ・みりんも使っているので、甘辛い味付けになっています。
3 ・ 水	ごはん ぎゅうにゅう いわしの梅煮 貝だくさんみそ汁	めしわん こざら 小皿 しるわん	6月～7月の梅雨時期のいわしは、「入梅いわし」と呼ばれ、脂がのって、栄養価も高くなります。また、いわしを梅干しと一緒に煮ると魚の臭みを抑え、骨まで柔らかくしてくれます。いわしの梅煮は、1尾ずつです。ごはんがすすむ味で美味しいですよ。
4 ・ 木	コッパパン ぎゅうにゅう 亀岡牛コロツケ 大豆たっぷりカレースープ	おおざら 大皿 こざら 小皿 しるわん	亀岡牛コロツケは1人1個ずつです。亀岡牛は、毛の色が黒い『黒毛和牛』という品種で、亀岡市内の農家で大切に育てられています。夏と冬の気温差が大きいので、お肉が引きしまり、亀岡の深い霧で、しっとりとした味わい深いお肉になります。亀岡の地域ブランドである亀岡牛を使ったコロツケは、給食でも人気があります。
5 ・ 金	〈虫歯予防デー献立〉 キャロットライス(減量) ぎゅうにゅう きびなごのかりかりフライ 豆腐のすまし汁	めしわん こざら 小皿 しるわん	6月4日～10日の「歯と口の健康週間」にちなんで、今日は「虫歯予防デー献立」です。きびなごのかりかりフライは、2尾ずつです。まるごと骨まで食べられるので、骨や歯を丈夫にするカルシウムをたくさん摂ることができます。

骨ごとよくかんで食べましょう。

骨ごとよくかんで食べましょう。

6月は牛乳月間です！

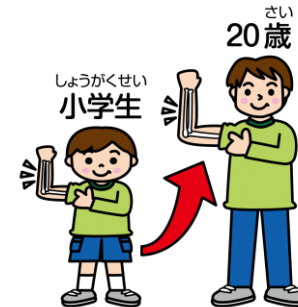


給食にはどうして牛乳が出るの？

それは、牛乳に多く含まれる「カルシウム」をしっかりとってほしいからです。カルシウムは、骨や歯をつくる材料になり、そのほかにも筋肉を動かしたり、けがをしたときに血を止めたりする大事な働きをしています。そして骨にたくわえられるカルシウムの量は、小学生のころから急激に増え、20歳ごろまでにはほぼ決まります。この大切な時期に、毎日続けてカルシウムをとることで、じょうぶな体がつくれます。だから給食では牛乳が出るのです。

6月1日は「牛乳の日」、6月は「牛乳月間」です。牛乳や乳製品のことに、理解を深める機会にしましょう。

カルシウムの量



6月4日～6月10日 歯と口の健康週間 歯と口の病気を防ぐ食生活のポイント

<p>よくかんで食べる</p> <p>かみごたえのある食べ物を取り入れましょう。</p>	<p>おやつは時間と量を決めて食べる</p> <p>ダラダラと食べたり飲んだりするのはやめましょう。</p>	<p>食べたらしっかり歯をみがく</p> <p>フッ化物配合歯みがき剤やデンタルフロスを使うと、より効果的です。</p>	<p>栄養バランスの良い食事を心がける</p> <p>規則正しい食習慣が、健康な歯と口をつくれます。</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。 (新) は新しいメニューです。

きゅうしょくカレンダー 6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
8・月	ごはん(減量) ぎゅうにゅう ハンバーグの和風ソースかけ たぬき汁	めしわん こざら小皿 しるわん ハンバーグは、1個ずつです。たぬき汁は、大豆製品である油揚げや椎茸やこんにゃくを入れた具だくさん汁です。「たぬき」とは、たぬきの肉の食感がこんにゃくに似ていることからつけられています。どんな歯ごたえなのか、よくかんで見つけてみましょう。
9・火	キムチチャーハン(減量) ぎゅうにゅう あげぎょうざ 豆腐と青梗菜のスープ	おおざら大皿 こざら小皿 しるわん ぎょうざは、2個ずつです。キムチチャーハンに使用しているキムチは、発酵食品です。発酵したキムチには、免疫力アップにつながる植物性乳酸菌が豊富です。動物性乳酸菌よりも胃酸に強く、生きたまま腸まで届きやすいという特徴があります。
10・水	〈入梅献立〉 うめ梅ちりごはん(減量) ぎゅうにゅう ちくぜんに筑前煮 なめこ汁	めしわん こざら小皿 しるわん 明日は「入梅」といい、毎年6月11日頃を梅雨に入る時期の目安としています。梅ちりごはらは、梅干しの酸味とちりめんじゃこの塩気が絶妙にマッチしたさっぱりとした混ぜご飯です。梅干しのクエン酸が疲労回復を助け、ちりめんじゃこのカルシウムが骨や歯を強くしてくれます。暑さで食欲が落ちる時期にぴったりの混ぜご飯です。
11・木	あじつ味付けコッペパン ぎゅうにゅう セルフさっぱりツナサンド エービーシーABCスープ	おおざら大皿 こざら小皿 しるわん パンを手で割って、ツナサンドの具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いすることがポイントです。つめのところは、特に洗い残しに気をつけて洗いましょう。
12・金	ごはん ぎゅうにゅう かみかみビビンバ(具) わかめスープ	めしわん こざら小皿 しるわん ごはんにはビビンバの具をのせて、混ぜながら食べましょう。かみかみビビンバには、いつものビビンバにあるものを加えました。みなさん、何かわかりますか？答えは切りほだいこんです。切りほだいこんは大根を干したもので、栄養がぎゅっと凝縮されています。また、干すことでかみごたえもアップしています。よくかんで食べましょう。

かみかみクイズ



Q1

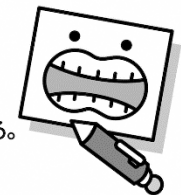
かたい食べ物ばかり食べていた弥生時代、単弥呼という女王は、1回の食事で何回かんでいたでしょう？

- ① 約390回
- ② 約3900回
- ③ 約39000回

Q2

よくかむと、体にどんな良いことがあるでしょう？ の中を下にある言葉から選んで埋めましょう。

- ① た液がたくさん出て、口の中の汚れや菌を落とし、 になるのを防ぐ。
- ② の働きが活発になり、記憶力や集中力が高まる。
- ③ 脳がおなかいっぱいだと判断し、 を防ぐ。
- ④ 食べ物が細くなり、だ液が混ざって、 しやすくなる。



[消化 ・ 脳 ・ 食べ過ぎ ・ 虫歯]

Q3

2つの食べ物を比べて、かみごたえがある方に○をつけましょう。

- ① ごはん 食パン
- ② 生のきゅうり 生のにんじん
- ③ ゆでたごぼう ゆでたかぼちゃ
- ④ プリン だんご
- ⑤ ポテトチップス さきいか

Q4

よくかんで食事をするために、どんなことをしたらいいでしょう？ いいと思うものを選びましょう。(いくつでも)

- ① なるべく早く食べる
- ② ひと口30回以上かんで食べる
- ③ かたい物は飲み物で流し込む
- ④ 時間をかけて味わって食べる
- ⑤ 好き嫌いをせず食べる



こたえ Q1=② Q2=①虫歯/②脳/③食べ過ぎ/④消化
Q3=①ごはん/②生のにんじん/③ゆでたごぼう/④だんご/⑤さきいか Q4=②④⑤

...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 6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 ・ 月	ごはん ぎゅうにゅう 豚肉の生姜炒め 沢煮椀	めしわん 小皿 しるわん	今日は、クイズをします。沢煮椀の「沢」は、次のうちのどの意味を表すのでしょうか？ ① きれいな ② たくさん ③ さわやか 正解は②の「たくさん」です。沢煮椀の「沢」は、昔の言葉で「たくさん」という意味で、数種類の食材を使い、薄味に仕上げた汁物です。
16 ・ 火	ごはん(減量) ぎゅうにゅう かわり肉じゃが 小松菜とじゃこの甘辛炒め	めしわん しるわん 小皿	今日のかわり肉じゃがには「黒砂糖」を使っています。黒砂糖は、沖縄を代表する特産品のひとつです。はちみつや上白糖に比べてビタミンやミネラルをたくさん含んでいます。またまろやかな甘み加わって料理がとても美味しくなります。
17 ・ 水	ごはん(減量) ぎゅうにゅう 鶏肉のすき焼き風煮 ごま酢炒め	めしわん しるわん 小皿	すき焼きは薄く切った肉を甘辛く煮た鍋のひとつです。すき焼きの「すき」とは、畑の土を掘り起こすときに使う道具で、その金属部分を鉄板のようにして、肉や魚、豆腐を焼いたのが始まりです。今日は鶏肉を使ったすき焼き風煮です。甘辛い味付けで、ごはんがすすみますよ。
18 ・ 木	ほね き 骨に気をつけていただきますよ		
	ミルクコッパパン ぎゅうにゅう アジフライ かぼちゃのシチュー	おおざら 大皿 小皿 しるわん	アジは、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。アジの仲間には、マアジ、メアジ、シマアジなどがいて、全部で100種類以上にもなります。1年中出回っていますが、実は5～7月頃が一番おいしい時期です。名前の由来も「味がよいのでアジ」といわれるほどおいしくて、クセがなく、食べやすい魚です。
19 ・ 金	ごはん(減量) ぎゅうにゅう 親子丼 きんぴらごぼう	めしわん しるわん 小皿	ごはんにごんぶりの具をのせて、親子丼にして食べましょう。「親子丼」は、鶏肉や玉ねぎなどの野菜を甘辛く味付けしただし汁で煮込み、たまごでとじたものをごはんにかけて料理です。鶏肉とたまごが親子なので「親子丼」と呼ばれています。



カルシウムの多い食べ物はどれ？



ぎゅうにゅう

とうもろこし



こまつな



あつあげ



ぶたにく



トマト

こぎかな



わかめ



ナッツ



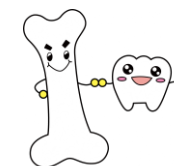
きりぼしだいこん

なっとう



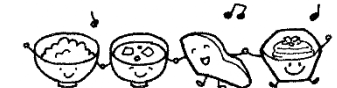
しいたけ

ひじき



この中にカルシウムの多い食品は全部で9つあるよ！

6月は食育月間です



食卓をみんなで囲んで心を豊かに！

食を通し、人の「輪」を広げよう！

健康的な食生活を実践しよう！

伝統的な日本の食文化・「和」を伝えよう！

食を通した環境の「輪」を大切に！

自ら判断し、食べ物を選ぶ力をつけよう！



□ …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。



きゅうしょくカレンダー 6月

日・曜	こんだて		こんだて・ざいりょうについて
22 ・ 月	ごはん ぎゅうにゅう 鶏肉のから揚げ レモンソースかけ 豚汁	めしわん こざら 小皿 しるわん	鶏肉のから揚げレモンソースかけは1個ずつです。給食センターで鶏肉に衣をつけて揚げ、手作りの特製レモンソースをかけて作っています。衣は片栗粉を使っているので、ソースが絡みやすくなっていますよ。給食の大人気メニューのひとつですね。
23 ・ 火	〈沖縄献立〉 クファージュシー(減量) ぎゅうにゅう 茎わかめと豆腐のスープ シークワサーゼリー	めしわん しるわん	今日は「沖縄慰霊の日」にちなんで沖縄料理を出します。クファージュシーは、豚肉と野菜をたっぷり使った沖縄の伝統的な混ぜご飯です。シークワサーは、沖縄県の特産品でみかんの仲間です。さっぱりとした甘さと酸味が蒸し暑くなってきた季節にぴったりのゼリーです。シークワサーゼリーは1個ずつです。
24 ・ 水	ごはん(減量) ぎゅうにゅう さばのみりん焼き 切り干し大根の炒め煮 たまねぎとわかめのみそ汁	めしわん こざら 小皿 おおざら 大皿 しるわん	みりん焼きとは、魚をみりん、醤油、酒で作ったタレに漬け込み、香ばしく焼き上げた和食の料理です。みりんの甘みとツヤが特徴で、冷めても身が硬くならず、甘辛い風味が食欲をそそります。今日は、さばのみりん焼きです。1人1切れずつです。よくかんで食べましょう。
25 ・ 木	こがた 小型コッペパン ぎゅうにゅう スパゲティジェノベーゼ 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	ジェノベーゼは「バジル」というハーブを使ったソースのことです。イタリアのジェノバ地方で盛んに作られていたことから、その名前がつけました。さわやかなバジルの香りと、にんにくの風味が食欲をそそるスパゲティは、給食でも人気のあるメニューのひとつです。
26 ・ 金	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 こざら 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。マーボー豆腐には、たくさんの豆腐を使っています。給食センターでは、約250丁の豆腐を手作業で切っています。

骨に気をつけていただきましょう

29 ・ 月	ごはん ぎゅうにゅう 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	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。豚肉、たまねぎ、にんじん、じゃがいもの他に、いろどりのよいグリーンピースも入っています。かかし味に、ウスターソースやトマトケチャップも入っているので、さっぱりと食べやすい味になっています。
30 ・ 火	ごはん ぎゅうにゅう ◎チンジャオロース ◎コーンの中華スープ	めしわん こざら 小皿 しるわん	今日は世界三大料理の一つ、「中華」メニューです。チンジャオロースは中国の定番料理で、チンジャオは「青いピーマン」、ロースは「肉の細切り」という意味です。給食では、ピーマン以外の野菜も使い、野菜がたっぷりとれるように工夫しています。

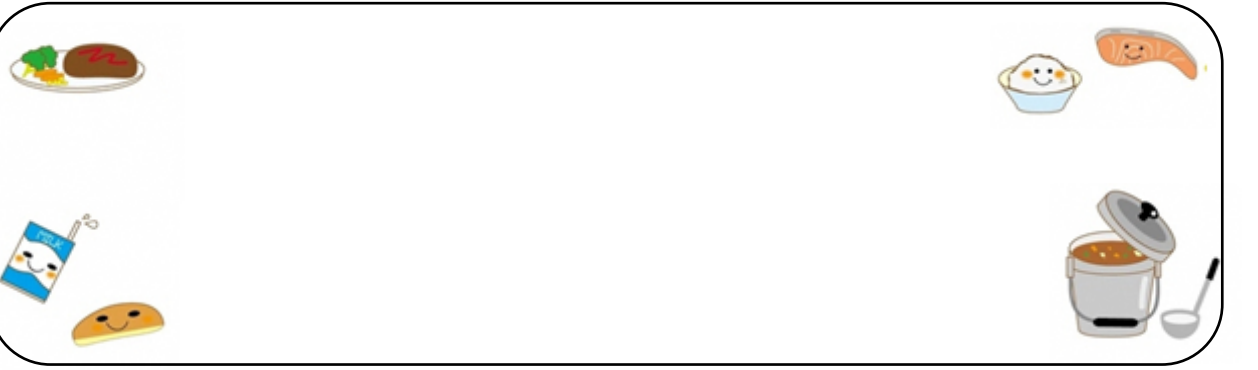
6月の給食で登場する亀岡産の野菜を知ろう!

◎のメニューには、京都府立農芸高等学校で作られたたまねぎやじゃがいもを使っています。

キャベツ・玉ねぎ・人参は、うましまち馬路町で作られた有機のものを使っています。

6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!
(配ぜん員さんにお問い合わせすると、給食センターに送れるよ。)

小学校
学園
年 組



□ …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。