



きゅうしょくカレンダー 9月

日・曜	こんだて	こんだて・ざいりょうについて
2・水	ごはん ぎゅうにゅう 夏野菜カレー フレンチソテー	おおざら 大皿 しるわん 小皿 ※今月の賀茂なす・たまねぎは亀岡産です。夏休みは元気に過ごすことができましたか？いよいよ2学期が始まりましたが、まだまだ残暑の厳しい日が続きます。暑かった夏の疲れが、残っている人もいます。生活のリズムをとりもどし、朝・昼・夕の3食の食事をきちんととり、体調を整えて、元気に過ごしましょう。
3・木	あじつ 味付けコッペパン ぎゅうにゅう とびうおのマリネ 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 とびうおのマリネは、1切れずつです。骨に気をつけて食べましょう。今日は夏が旬のとびうおのクイズです。とびうおは名前の通り、海の上を飛ぶのが特徴です。どれくらいの距離を飛ぶことができるのでしょうか？ ①10メートル ②50メートル ③100メートル 正解は③の100メートルです。トビウオは普段100メートル、長いときには300メートル以上空中を飛ぶそうです。
4・金	ごはん ぎゅうにゅう こんにゃくのピリ辛煮 かぼちゃのみそ汁	めしわん こざら 小皿 しるわん 今日はかぼちゃの話です。深緑色の皮で中のオレンジ色がきれいなかぼちゃは、夏に収穫される緑黄色野菜です。皮ふや粘膜の健康の維持に必要なβカロテンや、紫外線の強い時期に必要なビタミンCがたっぷり含まれており、夏場には特に食べてほしい野菜です。ホクホクとした食感と、甘みを感じながら食べましょう。

□ …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。

生活リズムをとりもどそう



夏休みの食生活をふりかえろう！



夏休みは元気に過ごせましたか？夏休みの食生活をチェックしてみましょう。

当てはまるものに○をして、○の数を数えます。

（○にならなかったところは、これからできるようにがんばろう。）

- ☐ 毎日、朝食・昼食・夕食の時間を決めて食べた。
- ☐ 栄養バランスを考えて、野菜や魚・大豆製品なども毎日食べた。
- ☐ きらいな食べ物も残さず食べた。
- ☐ 食事は、食べ過ぎないように気をつけた。
- ☐ おやつは、食べる時間と量を決めて食べ、食べ過ぎないようにした。
- ☐ のどがかわいた時は、ジュースより水や麦茶、牛乳を飲むようにした。



○が5～6コ・・・夏休み、元気に過ごせたはず。
これからもこの調子！
○が3～4コ・・・う～ん、もう少し。
今からでも遅くないよ。
○が0～2コ・・・あれれ、体の調子は大丈夫？
今日からひとつずつでも実行しよう！



きゅうしょくカレンダー 9月

亀岡市立学校給食センター 令和8年度 【A 献立】

日・曜	こんだて		こんだて・ざいりょうについて
7・月	ごはん ぎゅうにゅう チンジャオロース わかめスープ	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。ごはんがすすむ味なので、ごはんと一緒に食べて欲しいです。
8・火	チキンライス（減量） ぎゅうにゅう 豆乳コーンスープ	おおざら 大皿 しるわん	豆乳は何から作られるか知っていますか？正解は大豆です。豆乳は、大豆から豆腐を作るときにできます。豆乳は、牛乳のようにそのまま飲んだり、料理に使われたりします。見た目は牛乳と似ていますが、味は大豆の味で、牛乳より脂肪分が少ないです。今日は、豆乳を使って具だくさんのコーンスープを作りました。
9・水	ごはん（減量） ぎゅうにゅう スタミナ 丼 揚げ春巻き	めしわん しるわん こざら 小皿	揚げ春巻きは1個ずつです。今日は、オイスターソースの話です。「オイスター」とは貝の仲間である牡蠣のことで、牡蠣のうまみたっぷりのオイスターソースは魚介類や肉、豆腐、野菜などの味付けにぴったりです。給食では、今日のスタミナ 丼のように中華風のメニューで使います。暑さで食欲の落ちた人もしっかりと食べやすいように「スタミナ 丼」にしました。
10・木	〈かめまるの日〉 コッパパン ぎゅうにゅう 賀茂なすのラトウイユ オニオンスープ 乳酸菌飲料	おおざら 大皿 こざら 小皿 しるわん	※今日の賀茂なすは亀岡産です。乳酸菌飲料は1本ずつです。今日はかめまるの日の献立です。賀茂なすは京野菜の1つで、もともとは京都の上賀茂や西賀茂で主に作られていたので、「賀茂なす」と名づけられました。天候や水加減、害虫などで、出来が大きく左右されるほどデリケートな野菜なので、農家さんがたくさんの手間をかけて育ててくださっています。みなさんが生まれ育った亀岡市の自然の恵みや農家さんに、感謝をしていただきます。

11・金	ほね き 骨に気をつけていただきます	めしわん	さわらのみりん焼きは1切ずつです。骨に気をつけて食べましょう。さわらは、体の大きさに比べて腹の部分が狭いことから「狭い腹」から「さわら」と呼ばれるようになったそうです。また、さわらは成長とともに名前が変わる出世魚で、「さごし→やなぎ→さわら」となります。今日のさわらは、甘辛いたれにつけて焼いてあるので、ごはんともよく合う味です。
	げんりょう ごはん（減量）	おおざら 大皿	
	ぎゅうにゅう	こざら 小皿	
	さわらのみりん焼き おかか炒め 豆腐とわかめのみそ汁	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。

かめまるの日が登場します

「かめまるの日」って、なんだろう？

ちさんちしょう かんが かめおか
地産地消の考えから、亀岡でつくられた
きょう ブランドの食べ物を使う日のことだよ。
がっ か も どうじょう
9月には賀茂なすが登場するよ。どんな
あじ しょっかん
味や食感がするのか、見つけながら食べて
みよう！



きゅうしょくカレンダー 9月

亀岡市立学校給食センター 令和8年度 【A 献立】

日・曜	こんだて		こんだて・ざいりょうについて
14 ・ 月	〈日本の味巡り：神奈川県〉 ごはん（減量） ぎゅうにゅう む 蒸ししゅうまい けんちん汁	めしわん こざら 小皿 しるわん	今日は日本の味巡り献立で神奈川県かながわけんのしゅうまいとけんちん汁をいただきます。けんちん汁は、昔建長寺というお寺のお坊さんが、崩れた豆腐を無駄にせず野菜と煮こんで作ったのが始まりと言われています。もともとは精進料理だったので、肉を使わず、だしも昆布やしいたけからとっていたそうです。今日の給食のけんちん汁にも肉は使わず、焼き豆腐・こんにやく・ごぼう・しいたけ・里芋・小松菜・人参を使って、ごま油で風味をつけています。
15 ・ 火	ごはん（減量） ぎゅうにゅう じゃがいものそぼろ煮 もやしの香味炒め	めしわん しるわん こざら 小皿	今日は、もやしの話です。もやしは、大豆や緑豆などを水につけ、暗いところで発芽させたものです。見た目がひよろひよろとしているので、弱々しいイメージはありませんか？実は、植物の芽生えであるもやしは、生命力を蓄えたとても力強い野菜です。豆がもやしになると、豆の時にはなかったビタミンや、ミネラルなどを多くふくむようになります。
16 ・ 水	ごはん ぎゅうにゅう 筑前煮 豚汁	めしわん こざら 小皿 しるわん	筑前煮は、もともと九州地方の郷土料理で、地域によっては「いり鶏」「がめ煮」「煮しめ」などと呼ばれています。にんじんやごぼうなどの根菜類がたくさん入った煮ものなので、食物繊維が豊富に含まれています。甘辛い味をしっかりと含んだ竹輪や高野豆腐もおいしいですよ。よくかんでいただきます。
17 ・ 木	黒糖コッペパン ぎゅうにゅう とりく 鶏肉のハーブ焼き だいず 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	今日はカレースープに入っている大豆についてのお話です。大豆は「畑の肉」と呼ばれるほど、肉に負けないくらいたんぱく質を多く含んでいます。たんぱく質は、私たちの体の筋肉や内臓、髪の毛や爪などを作っているとても大切な栄養素です。また、体がぐんぐん成長しているみんなにとって必要なカルシウムも多く含んでいるので、しっかり食べてほしいです。パンと一緒に食べてもおいしいですよ。

18 ・ 金	ほね き 骨に気をつけていただきます		めしわん こざら 小皿 しるわん	あじは1切れずつです。骨に気をつけて食べましょう。あじは、味がいいから「あじ」という名前がついた魚だそうです。そのおいしさの秘密は、グルタミン酸、イノシン酸といううまみ成分が魚の身全体にまんべんなくいきわたっているからなのです。今日は、あじをオープンで焼いて、にんにくやたまねぎ、ごまの入った食欲をそそる香味だれをかけました。
	ごはん（減量） ぎゅうにゅう あじの香味焼き お月見汁			

…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。

9月21日は「敬老の日」



9月の第3月曜日は「敬老の日」で、今年は9月21日です。敬老の日はお年寄りの

長寿をお祝いする日とされています。日本が長寿の国といわれるほど長生きする人が多いのは、

ご飯を中心に、魚介類、野菜、海そうをよく食べる日本料理を食べてきたからといわれています。

「敬老の日」こそ ま・ご・わ・や・さ・し・い で日本の伝統的な食べ物のよさを知しましょう。



きゅうしょくカレンダー 9月

亀岡市立学校給食センター 令和8年度 【A 献立】

日・曜	こんだて		こんだて・ざいりょうについて
24 ・ 木	こがた 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 さわやかソテー	おおざら 大皿 しるわん こざら 小皿	「パンネ」はパスタの名前です。ペン先のようにとがった形をしているので、パンネと呼ばれています。パスタやうどんなどのめん類の日は、小型コッペパンが付きます。パンは手でちぎって食べるので、手で触る機会が増えます。パンの日は、特にしっかりと手を洗って食べるようにしましょう。ボロネーズソースをパンにつけて一緒に食べても美味しいです。
25 ・ 金	つきみこんだて 〈お月見献立〉 ごはん ぎゅうにゅう さばのみそ煮 さといもじる 里芋汁 しそひじき つきみ お月見デザート	めしわん こざら 小皿 しるわん めしわん	お月見ゼリーは1個、さばのみそ煮は1切れずつです。骨ごとよくかんでいただきます。今日は十五夜で、月が一番きれいに見える日です。「中秋の名月」ともいい、稲穂に見立てたすすきを飾り、団子や里芋、秋の果物などをお供えて満月のお月見をします。これらのお供えには、秋の实りに感謝する気持ちが込められています。食べ物の命に感謝しておいしくいただきます。

…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。

じゅうごや
十五夜 3択クイズ

レベル★=かんたん
レベル★★=ちよっとむずかしい
レベル★★★=とってもむずかしい

レベル★
Q1
十五夜に見る月を「中秋の名月」といいますが、次のうち正しい意味はどれでしょう？

1 中秋という名前の月
2 秋の真ん中に出る月
3 秋の中ごろに出る三日月

レベル★★★
Q2
十五夜にお供える月見だんごは、収穫に感謝し、ある作物から作ります。その作物とは何でしょう？

1 米 2 麦 3 豆

28 ・ 月	ごはん ぎゅうにゅう ぶたにくしょうがいた 豚肉の生姜炒め とうふ 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	きょう 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 ショウガウール ② ショウガエール ③ ショウガオール せいかい 正解は、③のショウガオールです。ショウガオールには、しょうしゅうきよういがい 消臭作用以外に抗菌・殺菌作用もあります。
29 ・ 火	い わふうま ツナ入り和風混ぜごはん (げんりょう (減量) ぎゅうにゅう うすくず汁	めしわん しるわん	ツナは、マグロやカツオから作られる加工品です。肉とおなじように、たんぱく質がたくさん含まれています。サラダや炒め物など色々な給食に登場しています。今日は、ツナとごぼう、にんじんを使った混ぜごはんです。しょうが 生姜の風味も効いていておいしいですよ。
30 ・ 水	ごはん(げんりょう (減量) ぎゅうにゅう かわりにくじゃが 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「小松菜」についてのクイズです。さて、小松菜という名前は、何から名づけられたでしょう。 ①人の名前 ②川の名前 ③山の名前 せいかい 正解は・・・②の「川の名前」です。 こまつな 小松菜は、東京にある、「小松川」という地名がもとになって、その名前がついたそうです。小松菜は、ほうれん草の3.5倍ものカルシウムを含み、ビタミンや鉄分も豊富です。

こんげつ きゅうしょく
今月の給食は、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。
(配膳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

2学期もおいしく作ります

こたえ 01 2 02 1