

きゅうしょくカレンダー 11月

日・曜	こんだて		こんだて・ざいりょうについて
2・火	わかめごはん ぎゅうにゅう いも煮 ごま酢炒め	めしわん しるわん こざら小皿	今日は「いも煮」の話です。いも煮は、山形県で昔から食べられている郷土料理で、里芋を肉や野菜、きのこなどと一緒に煮込んだものです。山形県では、最上川の河川敷で、とても大きな鍋で何百人もの「いも煮」を作って食べる「いも煮会」が有名です。
4・水	ごはん ぎゅうにゅう カレー 福神漬け ♪きらきらポンチ	おおざら大皿 しるわん おおざら大皿 こざら小皿	今日は、みなさんの大好きなカレーです。ごはんの横に福神漬けをのせて、カレーをかけて食べましょう。そして、今日は見た目も美しいきらきらのデザートがあります。新メニューです。あまおうとマスカットとソーダの3種類のゼリーとみかん缶を給食センターで混ぜて作りました。食べてみて、また感想を聞かせてください。
5・木	こがた小型コッペパン ぎゅうにゅう 五目きつねうどん わふう和風ドレッシング和え	おおざら大皿 しるわん こざら小皿	五目きつねうどんには、油揚げがたくさん入っています。油揚げが「きつね」と言われるようになった由来は、油揚げがきつねの大好物であるからや色がきつねに似ているからと言われています。だんだんと寒くなってきたので、片栗粉でとろみをつけた温かいうどんがおいしい季節ですね。
6・金	〈いい歯の日献立〉 ごはん（減量） ぎゅうにゅう 根菜丼の具 こまつな小松菜のじゃこ炒め	めしわん しるわん こざら小皿	今日は、『118の日献立』にちなんだ給食です。むし歯がなく、しっかりかめる歯でいることは、体全体の健康のためにも大切なことです。今日の給食でかみごたえがあるのは、根菜丼に入っているれんこん、ごぼうなどがあります。よくかんで食べましょう。

□ …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。 ♪は新メニューです。



11月8日はいい歯の日

118（いいは）のごろ合わせから「いい歯の日」として、1993年から始まりました。6日（金）の給食にはかみごたえのある食材が入っています。よくかんでしょうぶないい歯を目指していきましょう。

歯の健康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

Q1

食べるときに口の中に
出てくるものは？



Q2

歯の健康にとって、あまり
よくない食べ方は？



Q3

よくかむと、体のどこの
働きがよくなる？



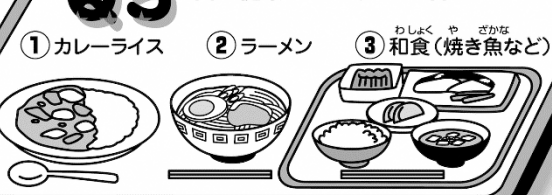
Q4

よくかまないで、
どうなる？



Q5

歯の健康にとって、よい料理は？



こたえ Q1=①[歯の健康に欠かせない、口から出るつばのこと] Q2=②[水分を取りながら食べ続けると、だ液の量を減らしてしまう] Q3=①[かむことで、脳の血の流れがよくなり、記憶力や集中力がアップする] Q4=①[かまないと、脳がおなかいっぱいと感じにくくなり、食べすぎてしまう] Q5=③[和食にはかみごたえのある材料が使われることが多く、だ液がたくさん出ること、虫歯予防にもなり、歯の健康が保たれる]



きゅうしょくカレンダー 11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
9 ・ 月	ごはん 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 こざら 小皿	もやしは、緑豆や大豆などが原料で、温かい水につけて発芽させて、暗いところで栽培されます。工場で作られるものが多く、天気の影響を受けないことから、一年中お店に並んでいます。シャキシャキとした食感を楽しみながら、ナムルをいただきます。
10 ・ 火	ごはん ぎゅうにゅう 筑前煮 さつまいものみそ汁	めしわん こざら 小皿 しるわん	さつまいもは茎と根のどちらの部分も食べていると思いますか？正解は、根の部分です。これから風邪が流行り始める季節です。風邪予防に効果があるのが「ビタミンC」です。さつまいもにはビタミンCがたくさん含まれています。しっかり食べて風邪を予防しましょう。
11 ・ 水	ごはん ぎゅうにゅう 鶏肉の三色煮 キャベツと厚揚げのみそ汁	めしわん こざら 小皿 しるわん	厚揚げは、豆腐を厚めに切り、油で揚げます。油で揚げることによって、豆腐のうまみがギュッと中につまみずります。骨を丈夫にするカルシウムや貧血を予防する鉄分がとても豊富な食品です。今日はキャベツと一緒にみそ汁の具にしました。
12 ・ 木	コッペパン ぎゅうにゅう セルフホットドッグ 「ウイナーのカテルソースかけ キャベツのソテー カラフルシチュー	ナギの上 おおざら 大皿 こざら 小皿 しるわん	今日は自分でホットドッグを作って食べます。ウイナーは2本ずつです。パンを手で割って、ウイナーとキャベツのソテーをはさみます。自分で作って食べるのも楽しいですね。カラフルシチューには、鶏肉、たまねぎ、にんじん、じゃがいも、はくさい、クリームコーンの具が入っています。ホットドッグと一緒に美味しくいただきます。
13 ・ 金	ごはん ぎゅうにゅう かみかみビビンバの具 わかめスープ	めしわん こざら 小皿 しるわん	ビビンバは、韓国の代表的な料理です。韓国語で「ビビン」は「混ぜる」、「バ」は「ごはん」という意味です。その名の通り、ビビンバは、ごはんいろいろなものをいれて食べる料理です。今日は具によくかんで食べる切り干し大根を使用しました。

□ …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。



こめ

お米クイズ

ただ正しいのはどっち？

こめ

お米についてのクイズです。AとB、どちらが正しいかを考えて、正しい方を○で囲みましょう。

Q1 ご飯茶わん1杯分の お米をつくるために、必要な水は どのくらい？

A およそナベ2はい分

B およそ風呂2はい分

Q2 「はさがけ」しているのはどっち？

A

B

Q3 お米にたくさん ふくまれている 栄養はどっち？

A 炭水化物

B たんぱく質

Q4 世界で一番お米 を食べている国 はどっち？

A 日本

B バングラデシュ

Q5 お米から作られる めんはどっち？

A フォー

B ラーメン

Q1…B（1杯分65グラムのお米を育てるためには約450リットルの水が必要）

Q2…B（稲を乾燥させる作業。Aは田んぼの表面をたいらにする「代かき」という作業）

Q3…A（炭水化物を約78%ふくんでいる）

Q4…B（バングラデシュの人は日本人の約3倍のお米を食べている）

Q5…A（フォーはベトナムの料理。ラーメンの原料は小麦粉）

きゅうしよくカレンダー 11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
16 ・ 月	ごはん ぎゅうにゅう お 蒸しぎょうざ はっぼうさい 八宝菜	めしわん こざら 小皿 しるわん	ぎょうざは、2個ずつです。八宝菜は、中国料理のひとつで「五目うま煮」とも言われます。お肉や色々な野菜を炒め合わせたものです。八宝菜の「八」は、8種類という意味ではなく、「たくさん」の意味があります。給食では、豚肉、たまねぎ、にんじん、筍、ほし椎茸、かまぼこ、もやし、キャベツを使っています。
17 ・ 火	ごはん（減量） ぎゅうにゅう さけ 鮭の塩焼き きりほしだいこん いた 切干大根の炒め煮 さわ に 沢煮碗	めしわん 小皿 大皿 しるわん	鮭は1切れずつです。沢煮碗の「沢」という字には「たくさん」という意味があります。その名前の通り、今日の給食でも鶏肉や茎わかめ、もやし、たまねぎ、ほし椎茸などたくさんの食材がはいっています。かつお節とだし昆布からとっただしに食材のうまみが出て美味しくなっています。
18 ・ 水	にほん あじめく ながのけん 〈日本の味巡り：長野県〉 のざわな 野沢菜チャーハン ぎゅうにゅう きのじる きのこ汁 ごとうじ ご当地セレクトデザート	おおざら 大皿 しるわん	今日は日本の味巡り、長野県の献立をいただきます。長野県の伝統野菜、野沢菜を使ったチャーハンと生産量日本一のきのこを使った汁物を作りました。また、今日はくだもの王国ともいわれる長野県のぶどうゼリーとももゼリーと長野県のおいしい牛乳から作られたヨーグルトのセレクトデザートの日です。みなさんで楽しくいただきます。
19 ・ 木	ミルクコッペパン ぎゅうにゅう さつまいもコロッケ あったかポトフ	おおざら 大皿 こざら 小皿 しるわん	コロッケは1個ずつです。ポトフは、フランスの家庭料理のひとつです。大きな鍋に、かたまりの肉や大きく切った野菜を入れてコトコトと煮込んで作ります。フランス語でポトフは、「火にかけた鍋」という意味があるそうです。今日のポトフには、ウィンナー、冬野菜のだいこんやはくさいが入っています。ウィンナーのうまみや野菜の甘みを味わってください。
20 ・ 金	ほね 骨 ごとうじ な 菜めし ぎゅうにゅう さんまのしょうがに 生姜煮 ぶたじる 豚汁	めしわん こざら 小皿 しるわん	さんまは、秋が旬の魚です。1人1切れずつです。さんまには、ビタミンやカルシウム、鉄分など豊富な栄養が含まれています。中でもビタミンDは、骨を丈夫にする働きがあります。また、さんまに含まれている脂肪には、脳の働きをよくして、イライラの解消にも効果があります。

はしを上手に使って、きれいに食べよう

あなたのはしの持ち方に近いのは、次のどれですか？

①

②

③

④

⑤

【正しい持ち方は⑤です】

ただ も かた かく にん

正しいはしの持ち方を確認してみましょう。

ひだり き ひと かなた
左利きの人はこんな形

① 1本のはしを、えんぴつを持つように、親指・人差し指・中指でも持つ。

② 「1」の字を書くように、たてに動かす。

③ 親指の付け根から、もう1本のはしを通して、薬指で支える。

④ 上のはしだけを動かして、はし先を開いたり閉じたりする。

した
うご
動かしません。

はしを上手に使えると、食べ物をこぼしたりせず、きれいに食べることができます。毎日の食事を使い方を練習していきましょう。

はしの使い方には、してはいけない嫌いばしと呼ばれる作法があります。

たてばし

わたしばし

さしばし

よせばし

なみだばし

まよいばし

もちばし

ひろいばし

ねぶりばし

たたきばし

□ …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 11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
24 ・ 火	ごはん ぎゅうにゅう ごま豆乳鍋 ひじきの炒め煮	めしわん しるわん こざら小皿	11月24日は「和食の日」です。和食は、ごはんを中心に魚や野菜、だしのうま味を生かした日本の食文化です。ごはん、汁物、おかずをそろえると、栄養のバランスがとりやすくなります。給食でも旬の食べ物や和食のよさを味わいましょう。
25 ・ 水	栗ごはん（減量） ぎゅうにゅう はたはたの唐揚げ 切り干し大根のみそ汁	めしわん こざら小皿 しるわん	はたはたは、1人2尾ずつです。はたはたは、主に北海道沿岸や日本海沿岸でとれますが、地域によって獲れる時期が異なります。はたはたが県魚になっている秋田県では、雷が鳴り、海が荒れるほど、はたはたが獲れると言われています。はたはたは、ホロホロとした白身の魚です。今日は骨も丸ごと全部食べられるように唐揚げを作りました。
26 ・ 木	あじつ 味付けコッペパン ぎゅうにゅう ポークビーンズ ごぼうサラダ	おおざら大皿 しるわん こざら小皿	ポークビーンズは、アメリカ合衆国の家庭料理です。英語でポークは豚肉、ビーンズは豆という意味です。豚肉と豆をトマトで煮込んだ料理です。給食ではトマトケチャップを使って煮込んでいます。
27 ・ 金	ごはん（減量） ぎゅうにゅう ♪木の葉丼の具 おかか炒め	めしわん しるわん こざら小皿	木の葉丼は、うすく切ったかまぼこと青ねぎを鶏卵でとじた丼です。木の葉丼という名前の由来は、具材を舞い散る木の葉に見立てたもので、近畿地方の発祥だそうです。今日は、かまぼこと青ねぎ以外にたまねぎや油揚げ、人参が入っています。今日も、木の葉の舞い散る秋を感じながら給食を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。 ♪は新メニューです。

日・曜	こんだて		こんだて・ざいりょうについて
30 ・ 月	ごはん（減量） ぎゅうにゅう さばの竜田揚げ ごま炒め のっぺい汁	めしわん こざら小皿 おおざら大皿 しるわん	さばは1切れずつです。竜田揚げの「竜田」とは、奈良県にある竜田川から名づけられています。この竜田川は、百人一首にもあるように、昔からモミジがきれいな場所として知られています。竜田揚げは、しょうゆなどの調味料に、肉や魚を漬け込んで、衣をつけて揚げる料理です。このときに調味料の色が衣に出てくる様子がまるで竜田川のモミジの景色のように見えることで、この名前がつけられたと言われています。

11月24日は・・・和食の日



和食は、ユネスコ無形文化遺産に登録された日本人の伝統的な食文化です。「いい（11）日本食（24）」とかけて、11月24日は「和食の日」と決められました。

和食の4つの特徴

- ① 食材の持ち味を生かす
- ② 健康的な食生活を支える栄養バランス
- ③ 自然の美しさと季節の表現
- ④ 正月などの年中行事との深い関係

今日の給食は、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嬉しいです。（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