



1月*給食もりつけ表

2019年
ひばり分校



お正月はおめでとくちがいます。
今年もしっかり給食を食べて
元気にすごしましょうね！

<p>8日(火)</p> <p>ななくさいり ごまあえ</p> <p>わかどりのからし じょうゆあげ</p> <p>こめこパン</p> <p>ぜんざい</p>	<p>9日(水)</p> <p>ばんさんすう</p> <p>ごはん</p> <p>マーボー豆腐</p>	<p>10日(木)</p> <p>ウイナー</p> <p>ポイルキャベツ</p> <p>ウイナーサンド</p> <p>やさいの ミルクスープ</p>	<p>11日(金)</p> <p>こぶまき</p> <p>ぶりのてりやき</p> <p>ごはん</p> <p>しちぶくになます</p>
---	---	--	---

毎年、1月7日は七草(ななくさ)の日です。春の七草は…ごぎょう・はこべら・ほとけのざ・すずな・すずしろ・せり・なすなです。きょうは11日の鏡開きにちなんで「ぜんざい」と、七草入りのごまあえを味わって食べましょう。

マーボー豆腐は中国の四川(しせん)地方の料理で、唐がらしやさんしょうなどを使うため少しピリ辛味が特徴です。食べると体が温まる料理が多いのは、盆地が多く寒暖の差が大きいことが理由のようです。中国ではその土地の気候風土に合った料理がありますよ。

かぜやインフルエンザが流行する時期ですね。サンドイッチは手に持って食べますが…みなさんのその手はきれいですか？目に見えないけれど…よごれやバイキンがついてます！清潔な手で食べるため、せっけんでしっかり手洗いをしましょう！

きょうは「新年おめでとくち立」です。ぶりは出世魚(しゅっせうお)の一つで、成長していくにつれ名前も変わるため縁起のよい魚です。こぶ巻きも…よろこぶ⇒うれしくて喜びことを招く食べ物の代表です。どちらもお正月のおせち料理に欠かせないものです！

<p>15日(火)</p> <p>ブロッコリーサラダ</p> <p>ハッシュドビーフめん</p>	<p>16日(水)</p> <p>ほんかん</p> <p>さけのおろしあんかけ</p> <p>ごはん</p> <p>とうにゅういり みそしる</p>	<p>17日(木)</p> <p>ほうれんそうのグラタン</p> <p>こめこパン</p> <p>やさいスープ</p>	<p>18日(金)</p> <p>みすなのそくせきづけ</p> <p>むぎごはん</p> <p>にしめ</p>
--	--	---	---

ハッシュドビーフとは「うす切りの小さな牛肉」という意味があります。小さな牛肉の切れ端をしょうすいにかして玉ねぎなどの野菜といしょに油で炒め、ワインやドミグラスソースで煮込んで作ります。パスタやごはんにもピッタリの料理ですよ。

豆乳(とうにゅう)は、大豆を水につけてすりつぶし、煮出してしぼったものです。見た目は牛乳そっくりですが、カルシウムが少ない分、はだをきれいにしてくれる栄養素がたくさん含まれていますよ。「豆乳」が入ったみそ汁は、いつもよりやさしい味になります。

ほうれんそうの旬は寒い冬です。冷たい霜(しも)にあたると葉は肉厚になります。しかも糖分をたくさん作り甘くやわらかくなるのでおいしさもアップ！かぜの予防に効果バツグンの栄養素「カロテン」や「ビタミンC」も多く含まれています。

水菜(みすな)は江戸時代から栽培される京野菜の一つです。最近はサラダにもよく使われますが、ももとはなべ料理や漬け物にして食べられています。きょうはご飯がすすむ即席漬けて登場！ご飯といしょによくかんで食べましょう！

<p>21日(月)</p> <p>かんこくのり</p> <p>さわらの ヤンニョムジャンやき</p> <p>ごはん</p> <p>みそチゲ</p>	<p>22日(火)</p> <p>もちいなり</p> <p>アーモンドあえ</p> <p>ちからうどん</p>	<p>23日(水)</p> <p>ほんかん</p> <p>あげたらあますに</p> <p>ごはん</p> <p>ワンタンスープ</p>	<p>24日(木)</p> <p>コールスローサラダ</p> <p>はいがパン</p> <p>はくさいシチュー</p>	<p>25日(金)</p> <p>きりぼしだいこん のにも</p> <p>めさし</p> <p>むぎごはん</p> <p>すいとん</p>
---	---	---	---	---

岡山県は国際交流を目的として、現在「6つの国の都市」と友好都市縁組を結んでいます。きょうはその中のひとつ、韓国(フチョン)市にちなんで韓国の料理が登場します。キムチも有名な韓国のつけ物です。きょうのキムチは岡山で作られたものです。

かうどのかとは…餅(もち)のことです。もち歩くことができるご飯という意味の『持飯(もちい)』から「もち」と呼ばれるようになったそうです。給食ではもちがくっつかないように油あげに包んで煮ています。食べて「カモチ」パワーを取りこみましょう。

つめたい北風がふく冬は、かぜの予防に役立つフルーツがとれる時期と重なります。給食で登場するみかんやほんかん・ネーブルなどの「かんきつ類」には、ビタミンCやクエン酸が多く、疲れをとったり、かぜを予防する働きがありますよ。

きょうから学校給食週間が始まりました。食べることは、わたしたちの心と体をつくる源です。毎日ふつうに食べている給食ですが、それは多くの人たちの協力や働きがあったこと！給食週間は食べることの大切さを考えるチャンスですね。

毎年、給食週間は「すいとん」が登場します。すいとんは米など食料の乏しかったむかし…小麦粉と野菜を使っておなかと満たすよう工夫された料理ですが、今とちがい具も少なく、あまりおいしくなかったそうです。毎日食べられることに感謝しましょう！

<p>28日(月)</p> <p>ネーブル</p> <p>コーンサラダ</p> <p>ごはん</p> <p>コストリカライス</p>	<p>29日(火)</p> <p>かいせんあんかけそば</p>	<p>30日(水)</p> <p>いよかん</p> <p>ぶたにくとだいこん のあまからに</p> <p>ごはん</p> <p>さいいものみそしる</p>	<p>31日(木)</p> <p>りんごジャム</p> <p>しろみざかなの オーロラソースあえ</p> <p>こめこパン</p> <p>とうふスープ</p>	<p>1月24日~30日は…</p> <p>楽しいテレビ放送があるよ！</p> <p>どうか おたのしみに♪</p>
--	---------------------------------	---	---	--

岡山市の国際友好交流都市の一つ「サンホセ市」は、南米のコスタリカ共和国にあります。ここの家庭料理を給食向けにアレンジしたのがコストリカライスです。ひよこ豆やパプリカ・トマトなどを煮こんで作ります。ごはんには混ぜながら食べましょう。

黒豆には、『年中まめに働いてまめに暮らせますように』という願いが込められています。岡山県の北に位置する美作(みまさか)地域は、全国でも有名な黒豆「作州黒(さくしゅうくろ)」の産地。そこでとれた大粒でおいしい黒豆はとっても高級品ですよ。

だいこんは寒くなると、よりいっそう甘くおいしくなります。ジアスターゼという消化酵素がたくさん含まれているので食べ物の消化を助ける働きもあります。豚肉といしょに煮こむと、肉の脂っぽさをおさえおいしさがアップします。

白身魚は皮の下の身が白っぽい魚の総称。身の色は魚の筋肉の色で、近いところしか泳がない魚に多いです。給食では、タラやホキ・さけやあなごなどをよく使います。やわらかくてあっさりとした味なので、いろいろな料理に変身して登場しています。

