

# 1月\*給食もいつけ表



あけましておめでと〜ございませう。  
今年もしっかり給食を食べて  
元気にすごしまししょうね！

1月24日~30日は…  
学校給食週間です♪



<p>7日(火)</p> <p>ウィンナーサンド こめこパン とうにゅうスープ</p>	<p>8日(水)</p> <p>こぶまき ぶりのてりやき ごはん しちふくになます</p>	<p>9日(木)</p> <p>ななくさいりごまあえ わかどりのからししょうゆあげ こめこパン ぜんざい</p>	<p>10日(金)</p> <p>かふうあえ むぎごはん マーボー豆腐</p>
<p>きょうから3学期の給食が始まります。かぜやインフルエンザが流行する時期…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います！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！</p>	<p>きょうは「新年おめでと〜献立」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>	<p>1月7日は七草(ななくさ)の日。お正月にごちそうをたくさん食べて弱った胃をいたわる料理として七草をおかゆに入れて食べる風習があります。きょうは11日の鏡開きにちなんだ「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。</p>	<p>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の特徴です。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。</p>
<p>14日(火)</p> <p>コールスローサラダ ハッシュドビーフめん</p>	<p>15日(水)</p> <p>ほんかん みすなのそくせきづけ ごはん にしめ</p>	<p>16日(木)</p> <p>いちじくジャム しろみさかなのマリネ こめこパン わかめスープ</p>	<p>17日(金)</p> <p>いよかん ぶたにくとだいこんのしょうがに ごはん さといものみそしる</p>
<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じゃぶじゃぶにいかして玉ねぎなどの野菜といっしょに油で炒め、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。</p>	<p>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。最近ではサラダにもよく使われますが、もともとはなべ料理や漬物にして食べられていました。きょうはご飯がすすむ即席漬けて登場！ご飯といっしょによくかんで食べましょう！</p>	<p>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。</p>	<p>大根は寒くなると、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。豚肉といっしょに煮こむと、肉の脂っぽさをおさえておいしさがアップします。</p>
<p>20日(月)</p> <p>かんこくのり さわらのヤンニョムジャンやき ごはん みそチゲ</p>	<p>21日(火)</p> <p>かいせんあんかけそば くろめむしまん</p>	<p>22日(水)</p> <p>ほんかん あじのなんぶあげ ごはん けんちんじる</p>	<p>24日(金)</p> <p>ネーブル コーンサラダ ごはん コスタリカライス</p>
<p>岡山市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の富川(プチョン)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。</p>	<p>「けんちん」という名前のお坊さんが作った…といわれるけんちん汁。肉のかわりに「畑の肉：だいず」から作った豆腐を使います。煮干しのだしと食べ物の持ち味をじゃぶじゃぶにいかした栄養バランスのよい汁物です。南部あげはごま入りの天ぷらです。いっしょに味わってね♪</p>	<p>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。</p>	<p>きょうから30日まで「学校給食週間」です。食べることは、わたしたちの心と体をつくる源(みなもと)♪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てのことです。給食週間は食べることの大切さを感じるチャンスですね。</p>
<p>27日(月)</p> <p>きりぼしだいこんのもの めざし むぎごはん すいとん</p>	<p>28日(火)</p> <p>もちいなり アーモンドあえ ちからうどん</p>	<p>29日(水)</p> <p>りんご こざかなのごまがらめ ごはん すきやき</p>	<p>31日(金)</p> <p>ぶりかけ さけのおろしあんかけ ごはん いももちじる</p>
<p>毎年、給食週間には「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を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>	<p>カウどんのかとは…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油あげに包んで煮ています。食べて「カもち」パワーを取りこみましょう。</p>	<p>ムサカは岡山市の国際交流都市の一つ、ブルガリアのプロヴィディフ市の家庭料理です。でも…もともとはエジプトの料理といわれます。地中海の国々に広まるにつれ少しずつパリエーションが増えました。ブルガリアではヨーグルトと卵のソースをかけて焼きます。</p>	<p>さけのおろしあんかけは、大根おろして作ったたれをかけています。大根は奈良に大仏がつくられた頃、中国から伝わった野菜です。白い根の部分にはジアスターゼという消化を助ける成分がたくさん含まれています。お腹の調子を整える働きもありますよ！</p>