

1月給食もりつけ表

岡山市立芳泉小学校*ひばり分校

こんげつ もくひょう 今月の目標

にほん がいこく しょくぶんか かんしん
日本と外国の食文化に関心を持ち、
こくさいりかい ふか
国際理解を深めよう。



<p>9日(月)</p> <p>せいじんのひ 成人の日</p>	<p>10日(火)</p> <p>ダブルポテトチップス しょうゆラーメン ごはん</p> <p>今日から3学期の給食が始まります。1月は日本や外国の伝統的な行事食や体の温まる献立など、季節感いっぱいのメニューが登場します。毎日の給食を楽しみにしていきましょう。</p>	<p>11日(水)</p> <p>りんご こざかなのさんばいす ごはん すき焼き</p> <p>今回の小魚は「かえりちりめん」を使っています。強い骨のもと「カルシウム」やカルシウムの吸収を助けてくれる「ビタミンD」をたくさん含んでいます。よくかんで食べましょう。</p>	<p>12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>お正月にたくさんごちそうを食べているので、胃をいたわる料理として、あっさりとした七草をおかゆに入れて食べる風習があります。給食ではごまあえにしています。また、ぜんざいは11日の「鏡開き」にちなんだものです。</p>	<p>13日(金)</p> <p>さけのおろしあんかけ むぎごはん けんちん汁</p> <p>今日は、旬の大根ををすりおろし、とろみをつけ冷めにくくしています。給食では、寒い時期にもおいしく食べられる工夫を沢山しています。さまざまな調理法を知り、食に関心をもってほしいと思います。</p>
<p>16日(月)</p> <p>あますあえ ごはん ふくめに</p>	<p>17日(火)</p> <p>レモンサラダ ハッシュドビーフめん ごはん</p>	<p>18日(水)</p> <p>ぼんかん ふたにくのしおこうしいため ごはん たぬきじり</p>	<p>19日(木) 食育の日</p> <p>いちじくジャム しろみざかなのオーロラソースあえ こめこパン たまごスープ</p>	<p>20日(金)</p> <p>みずなのそくせきづけ ごはん にしめ</p>
<p>「ま・ご・わ・や・さ・し・い」は、豆、こま、わかめなどの海藻、野菜、魚、しいたけなどのきのこ類、いも類の頭文字をならべた言葉です。これらを進んでたべて、今年も元気に過ごしましょう。</p>	<p>国産レモンは、10月から青色のレモンの収穫が始まり、12月から3月は黄色のレモンが旬となります。国内では、広島県や愛媛県で多く生産されています。私たちが住んでいる岡山県の近くで作られているのですね。今日の献立では、旬のレモンをサラダに使っています。味わって食べましょう。</p>	<p>給食のためぎ汁は、肉や魚を使わない精進料理の一つで、たぬきの肉のかわりに、食感にているこんにゃくを使います。こんにゃくや油あげ・じゃがいもなどの野菜を炒めて作るので、香りもこくも増していっそうおいしくなります。食べる時も温まりますよ。</p>	<p>オーロラソースは元々ホワイトソースとトマトが合わさったフランス料理のソースで、明け方の空の色に見えることに由来します。給食では、トマトケチャップと白みそで作りますよ。今日は、白身魚とあえています。味わって食べてください。</p>	<p>水菜(みずな)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、もともとはなべ料理や漬物にして食べられていました。今日はご飯がすすむ即席漬けて登場します。ご飯と一緒によくかんで食べましょう。</p>
<p>23日(月)</p> <p>あじのこうみあげ ごはん とうにゅういりみそじる</p>	<p>24日(火)</p> <p>くらまめむしまん ごもくあんかけそば ごはん</p>	<p>25日(水)</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>26日(木)</p> <p>ひとくちカツ レーズパン やさいソテー</p>	<p>27日(金)</p> <p>ポテトサラダ ライス コスタリカライス</p>
<p>大豆は「畑の肉」ともいわれ、体をつくる栄養素のたんぱく質を多く含んでいます。豆として調理されるより、とうふや厚揚げ・みそ・しょうゆ・豆乳などに加工されたものが多いです。今日は、すがたを変えた大豆が豆乳としてみそ汁に入っています。しっかり食べましょう。</p>	<p>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。</p>	<p>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頃、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、今とちがい貝も少なく、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>寒くなると、かぜやインフルエンザが流行する時期ですね。パン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、よこ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>岡山市の国際友好都市の一つにコスタリカの「サンホセ市」があります。サッカーのワールドカップで日本と試合をしていて記憶に新しいですね。コスタリカライスは、この国の家庭料理を給食向けにアレンジしました。ひよこ豆を使った具を、ごはんにかけて食べましょう。</p>

がつ か がつ にち
~1月24日から1月30日まで~

全国学校給食週間

30日(月)

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

31日(火)

もちきんちゃく
アーモンドあえ
ちからうどん

24日から30日まで「全国学校給食週間」でした。岡山市で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。今日はその中のひとつ、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。味わって食べてください。

うどんの力とは、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(もちい飯)』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「カモチ」パワーを取りこみましょう。