

1月給食盛り付け表

芳泉中学校

★今月の目標★

日本と外国の食文化に関心をもち、国際理解を深めよう。

あけましておめでとうございます。
お正月に食べるおせち料理には、1年の幸せを願い縁起の良いものを詰めます。黒豆はまめ（まじめ）に働き、まめ（健康）にくらせますように、数の子は子孫繁栄を願い、紅白なますはお祝いの紅白水引にちなんでいます。いろいろな食べ物をしっかり食べて、この1年を健康に過ごしましょう。



6日(金)

ビタミンB1が不足すると疲れやすくなります。豚肉に豊富に含まれているので、野菜と組み合わせて食べましょう。

ミックスフルーツ

米粉パン

ポークビーンズ

9日(月)	10日(火)	11日(水)	12日(木)	13日(金)
<p>成人の日</p>	<p>教室の換気や机の周りを整理して食事の環境を整え、落ち着いた雰囲気です。</p> <p>さわらの照り焼き</p> <p>七福煮なます</p> <p>麦ご飯</p> <p>みそ汁</p>	<p>11日は鏡開きです。お正月に飾っていた鏡餅をおろしていただきます。</p> <p>みかん</p> <p>アーモンドあえ</p> <p>かうどん(餅入りきんちゃく)</p>	<p>給食での食べ残しは、ごみとして処理されます。食べ残しを減らし食品を無駄にしないようにしましょう。</p> <p>赤魚の四川だれかけ</p> <p>ご飯</p> <p>中華コーンスープ</p>	<p>食事の前には石けんでの手洗いができていますか？ 配膳する人はマスク・エプロンを着用しましょう。</p> <p>ほうれんそうサラダ</p> <p>胚芽パン</p> <p>クリームシチュー</p>
	<p>16日(月)</p> <p>冬が旬の大根は寒くなるにつれて甘みが増します。煮物やサラダ、漬物などいろいろな料理に使うことができます。</p> <p>ばんさんすう</p> <p>ご飯</p> <p>マーボー大根</p>	<p>17日(火)</p> <p>煮しめとは、煮汁が残らないようじっくり煮る料理のことです。材料は地域によって、いろいろ変わります。</p> <p>ふりかけ(しそかつお)</p> <p>焼きししゃも(2尾)</p> <p>ご飯</p> <p>煮しめ</p>	<p>18日(水)</p> <p>麺料理は、いろいろな食材を組み合わせることで、栄養バランスがよくなります。</p> <p>フロッコリーサラダ</p> <p>カレーめん</p>	<p>19日(木)</p> <p>げたのかけめしは、岡山の郷土料理「ふなめし」をアレンジしたものです。</p> <p>ぼんかん</p> <p>げたのかけめし</p>
<p>23日(月)</p> <p>岡山市の国際友好交流都市、富川(ブジョン)市のある大韓民国の料理です。</p> <p>韓国のり</p> <p>さわらのヤンニョムジャン焼き</p> <p>麦ご飯</p> <p>みそチゲ</p>	<p>24日(火) 学校給食週間</p> <p>岡山市の国際友好交流都市サンホセ市のあるコスタリカ共和国の料理です。</p> <p>セサミサラダ</p> <p>コストリカライス</p>	<p>25日(水) 学校給食週間</p> <p>給食ができるまでには生産、流通、調理など多くの人々が関わっています。感謝して食べましょう。</p> <p>ネーブル</p> <p>揚げぎょうざ(2個)</p> <p>海鮮あんかけそば</p>	<p>26日(木) 学校給食週間</p> <p>主食・主菜・副菜をそろえた食事をとることで、栄養バランスがよくなります。</p> <p>甘酢あえ</p> <p>ご飯</p> <p>すき焼き</p>	<p>27日(金) 学校給食週間</p> <p>冬野菜のさといもとれんこんを使ったグラタンです。体が温まります。</p> <p>いちごジャム</p> <p>さといもとれんこんのグラタン</p> <p>米粉パン</p> <p>野菜スープ</p>
<p>30日(月) 学校給食週間</p> <p>大根をすりおろし、とろみをつけただれを、おろしあんといえます。</p> <p>あじのおろしあんかけ</p> <p>ご飯</p> <p>いもち汁</p>	<p>31日(火)</p> <p>食物繊維をしっかりとって腸内環境を整えましょう。</p> <p>りんご</p> <p>手作り青菜ふりかけ</p> <p>ご飯</p> <p>うま煮</p>	<p>全国学校給食週間 1月24日(火)~1月30日(月)</p> <p>明治22年 山形県の小学校でお弁当を持ってこることができない子どもたちのために学校給食が実施されました。</p> <p>明治44年 岡山県の矢掛町で学校給食が実施されました。</p> <p>昭和7年 岡山市では、鹿田小学校で給食が始まりました。</p> <p>戦後、ユニセフの救援物資(LALA物資)で、ミルクとパンの給食が始まったのを記念して、1月24日を「給食記念日」としました。当時は食べ物がなく、子どもたちの栄養補給が第一の目的でしたが、今では、食事を通しての「人間関係の形成」「マナーの体得」などへと役割も変わってきています。</p>		