

1月給食盛り付け表

2025年
石井中学校

<今月の目標>

日本と外国の
食文化に関心を持ち、
国際理解を深めよう!



あけましておめでとうございます。冬休みはどうでしたか?

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。たとえば、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。給食でも、季節の行事や食文化にちなんだ食材や料理を取り入れています。その食材や料理の由来にも、関心をもって食べましょう。



6日(月)	7日(火)	8日(水)	9日(木)	10日(金)
始業式 	さつま汁は、古くから養鶏が盛んな鹿児島県で生まれた郷土料理のひとつです。 さわらの照り焼き ふりかけ(胚芽) ごはん さつま汁	麺料理の時も、りんごやいもかりんとうのように、かみごたえのある食事を取り入れることが大切です。 (中華めん) りんご 中華めん いもかりんとう	教室の換気や机の周りの整理整頓をして落ち着いた雰囲気でご飯を食べてください。 酢のもの 麦ごはん 大豆のいそ煮	感染症を予防するために、食事の前には、石けんを使って丁寧に手を洗いましょう。 さけのムニエル 米粉パン スパゲティソーテー(ケチャップ)
13日(月)	14日(火)	15日(水)	16日(木)	17日(金)
成人の日 	おせち料理の縁起物の一つ松風焼きには、「裏のない正直な生き方ができますように」という意味があります。 松風焼き ごはん 白玉汁	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。 (ソフトめん) カレーめん ブロッコリーサラダ	「ちぬ」は、「黒鯛」の別名です。ちぬのかけめしは、岡山の郷土料理「ふなめし」をアレンジした料理です。 (ごはん) 白あえ ちぬのかけめし (かけめしの具)	調理に手間のかかる豆料理ですが、栄養価が高く、保存性もあり、みなさんにおすすめしたい一品です。 ヨーグルト 豚肉の粒マスタード揚げ 米粉パン ビーンズスープ
20日(月)	21日(火)	22日(水)	23日(木)	24日(金) 学校給食週間
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。 ぼんさんず ごはん マーボー大根	成長期には、大人よりも多くのカルシウムが必要となります。進んでとるようにしましょう。 あじの香味焼き ごはん 卵とし煮	柑橘(かんきつ)類の美味しい季節です。ビタミンCや食物繊維、クエン酸などが豊富に含まれています。 ぼんかん (うどん) もちのだ かつうどん アーモンドあえ	給食での食べ残しは、生ごみとして処理されます。SDGsの観点からも食べ物を無駄にしないように心がけましょう。 赤魚のおろしあんかけ ごはん みそ汁	旬のさといもは、独特のぬめりと食感が特徴で、食物せんいが豊富です。進んで食べましょう。 いちごジャム さといもとれんこんのグラタン 米粉パン 野菜スープ
27日(月) 学校給食週間	28日(火) 学校給食週間	29日(水) 学校給食週間	30日(木) 学校給食週間	31日(金)
こまつな等、鉄を多く含んでいます。成長期に積極的に食べてほしい食品です。 手作り青菜ふりかけ ごはん すきやき	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。 セサミサラダ (ごはん) コスタリカライス	給食ができるまでには生産、流通、調理など多くの人が関わっています。感謝して食べましょう。 (中華めん) 海鮮あんかけそば 揚げぎょうざ	岡山市の国際友好交流都市、富川(プチョン)市のある大韓民国の料理です。 さわらのヤンニョムジャン焼き ごはん みそチゲ	ほうれんそうは、カロテン、ビタミンB2、ビタミンCをはじめ、貧血を予防する鉄や葉酸などを豊富に含みます。 ほうれんそうサラダ ココアパン クリームシチュー

1月24日(金)~1月30日(木)

全国学校給食週間です

