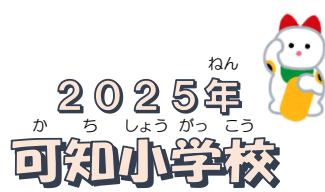




1月 もりつけ表



今月のめあて

日本と外国の食文化に
関心をもち、国際理解を
深めよう！

今月の注目メニュー

9日・16日 『おせち料理』

ぶりの照り焼き / 七福煮なます / 黒豆 / 煮しめ

24日・28日 『国際友好都市の料理』

岡山市はプチョン市(韓国), サンホセ市(コスタリカ)など6都市と友好交流を行っています。



6日(月)	7日(火) かみかみ献立	8日(水)	9日(木)	10日(金)
始業式	しっかりかんで食べると、食べ物の味がよく分かるようになります。	かみさま神様にお供えた鏡餅は特別な力があると信じられています。1年の健康を願って鏡開きをします。	おせち料理には健康や長寿など、それぞれの食材に願いが込められています。	大豆は、豆腐・油揚げ・みそ・豆乳などいろいろな食品に加工されます。
	りんご こざかなのさんばいす ごはん すきやき	だいこんのごまあえ わかどりのからししょうゆあげ こめこパン ぜんざい	くろめ ぶりのてりやき ごはん しちぶくになます	ばんさんすう ごはん マーボー豆腐
13日(月)	14日(火)	15日(水)	16日(木)	17日(金)
成人の日	『あなごめし』は、瀬戸内海沿岸の産物を使った料理です。	主食・主菜・副菜をそろえると、栄養バランスが整い、寒い時期も元気に過ごせます。	煮汁が残らないように時間をかけて煮る調理法の「煮しめる」から「煮しめ」と名前がつけました。	旬の大根をすりおろし、とろみをつけてあんかけにすると、料理が冷めにくくなります。
	あなごめしのぐ ごはん 井 とうにゅういりみそしる	いちじくジャム しろみざかなのバルサミコソースあえ こめこパン やさいソテー	みずなのそくせきづけ ごはん にしめ	あじのおろしあんかけ ごはん けんちんじる
20日(月)	21日(火)	22日(水)	23日(木)	24日(金) 給食週間
日本では、正月や節句、晴れの日など様々な行事の時に餅を食べる習慣があります。	寒い冬を健康に過ごすためには、ビタミンやミネラルを豊富に含む野菜や果物を食べるとよいです。	給食ができるまでには、生産・調理・配達など多くの人々が関わっています。	『たぬぎ汁』はこんにやくを肉に見立てた精進料理の一種です。	コスタリカ(サンホセ市)の料理をイメージした料理です。
うどん もちしのだ ちからうどん 井 アーモンドあえ	ぼんかん ぶたにくのあまずいため ごはん しるビーフン	ピーズサラダ こめこパン サーモンシチュー	いわしのこうみあげ むぎごはん たぬぎじる	ポテトサラダ ライス コスタリカライス コスタリカライスのぐ
27日(月) 給食週間	28日(火) 給食週間	29日(水) 給食週間	30日(木) 給食週間	31日(金)
給食の食べ残しはゴミとして処理されています。食べ残しを減らして、食品ロスを減らしましょう。	韓国(プチョン市)の料理です。韓国料理にはみそやねががよく使われます。	成長期に必要なカルシウムは、牛乳だけでなくチーズやヨーグルトなどの乳製品からも摂れます。	『すいとん』は小麦粉を水で練って作ります。今日は、昔の食事を体験しましょう。	『デミカツ丼』は岡山市内の料理店発祥の料理で、今では市内の多くの店で提供されています。
ちゅうかめん かいせん 井 りんごむしまん あんかけそば	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	チーズサラダ レーズンパン ポトフ	めざし きりぼしだいこんのもの むぎごはん すいとん	ごはん 井 とんかつ・キャベツ デミカツどん ゆばのすましじる