

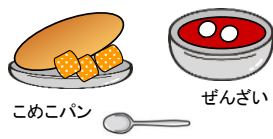
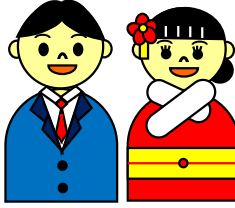
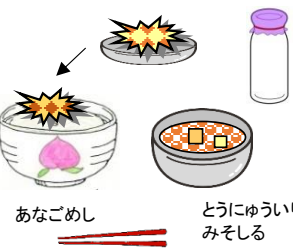
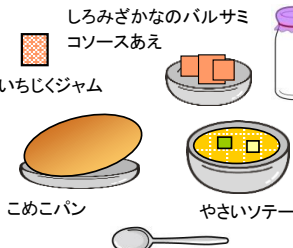
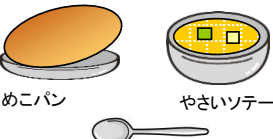
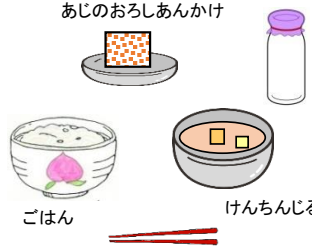
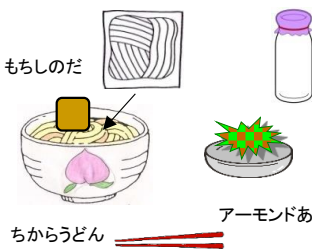
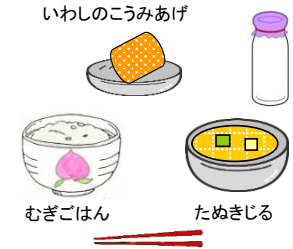
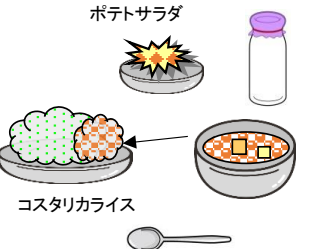
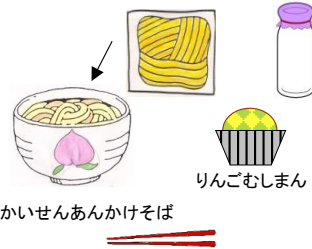
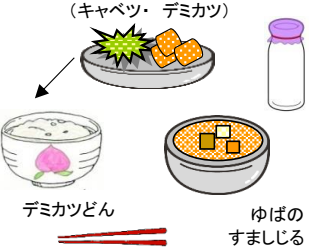
1がっのこんだて

旭竜小学校

2025年

<今月のもくひょう>

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

6日(月)	7日(火)	8日(水)	9日(木)	10日(金)
あけましておめでとう  しぎょうしき 始業式	カミカミ献立 ござかなのさんばいず  りんご ごはん すきやき よく噛んで食事をする、味覚が発達し、食べ物の味がよくわかるようになることや歯並びが良くなることなどの効果があります。	だいこんのごまあえ  わかどりのからじょうゆあげ  こめこパン ぜんざい 1月7日の「七草」(七草粥)や1月11日の「鏡開き」(お供えた鏡餅を食べる)は、新年の無病息災を願う正月行事です。	 くろめ ぶりのてりやき ごはん しちふくになます 日本の伝統食であるおせち料理には健康や長寿など、それぞれの真材に願いが込められています。	ばんさんすう  ごはん マーボー豆腐 大豆は、畑のお肉と言われるほど、栄養のある食べ物です。とうふ・厚揚げ・みそ・しょうゆ・豆乳など色々な食品に加工されています。
13日(月)	14日(火)	15日(水)	16日(木)	17日(金)
 せいじん ひ 成人の日	 あなごめし とうにゆういりみそしる あなごめしは、瀬戸内海沿岸の海の産物を使った料理です。旬の時期が夏と冬の2回あります。冬のあなごは、脂ののった濃厚な味わいが特徴です。	しろみざかなのバルサミソースあえ  いちじくジャム  こめこパン やさいソテー 主食・副食・副菜をそろえて食べることで栄養バランスを整えることができます。寒い時期を健康に過ごすために意識して食べましょう。	 みずなのそくせきづけ ごはん にしめ 「煮しめ」は煮汁がなくなるまで煮しめます。縁起物の食材が多く一つの鍋に収まっているので「家族仲よく」の意味のおせち料理でもあります。	あじのおろしあんかけ  ごはん けんちんじる おろしあんかけは、旬の太根をすりおろし、とろみをつけ冷めにくくするという調理法です。寒い時期にも美味しく食べられます。
20日(月)	21日(火)	22日(水)	23日(木)	24日(金)
 もちしのだ ちからうどん アーモンドあえ 揚げの中におもちが入った、もちきんちゃくをうどんにのせます。「力持ち」と「おもち」をかけて、「カうどん」と呼びます。	 ぶたにくのあまずいため ぼんかん ごはん しるビーフン 寒い冬を元気に過ごすためには、ビタミンやミネラルを豊富に含む野菜や果物をとると良いでしょう。	 ビーンズサラダ こめこパン サーモンシチュー 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。感謝の気持ちをもち、いただきます。	 いわしのこみあげ むぎごはん たぬきじる たぬき汁とは、こんにやくを肉に見立てた精進料理の一種です。名前の由来にたぬきのように肉がこんにやくに化けたという説もあります。	 ポテトサラダ コストリカライス 岡山市の国際友好都市の1つであるサンホゼ市にあるコストリカをイメージした料理です。豆を多く使った南米風のハヤシライスです。
27日(月)	28日(火)	29日(水)	30日(木)	31日(金)
 かいせんあんかけそば りんごむしまん 給食での食べ残しは、ゴミとして処理されます。日本で1年間の食品ロスは約612万トンです。少しでも減らせるようにしましょう。	 さわらのヤンニョムジャンやき かんこくのり ごはん みそチゲ 岡山市の国際友好都市の1つ、富川(ブチョン)市のある韓国の料理です。ヤンニョムジャンとは薬味だれのことで、しょうゆ、ごま油、にんにくなどに薬味を加えています。	 チーズサラダ レーズンパン ポトフ 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とることができます。	カミカミ献立  きりぼしだいこんのもの めざし むぎごはん すいとん お米が足りなかった時代に、粉をねって団子にし汁に入れて食べていました。そのころの食事を体験し、食べ物を大切にする気持ちをもちましょう。	 (キャベツ・デミカツ) デミカツどん ゆばのすましる 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。カツにデミグラスソースをかけたものです。