



令和7年度

1月分 献立予定表

*食材の流通等により、献立が変更になることがありますのでご了承ください。

月	火	水	木	金
献立中の数字は 左側が エネルギー(Kcal) 右側が たんぱく質(g) を表しています 【基準値】		14 てづくり! ミルクプリン イタリアンサラダ ひきにくカレー	15 ひじきとやさいの カラフルいため ヤンニョム チキン ごはん	16 こまつな おかに たらの みそースやき ごはん
小 650 21.1~32.5	小 716 22.3	小 674 25.4	小 622 26.0	中 830 27.0~41.5
中 881 26.8	中 879 33.0	中 766 33.0		
19 キャベツのソテー とうふいり たまごやき ごはん わかめの みそしる	20 ほうれんそうの ツナあえ ジョア (ブレーン) ぶたすきどん はくさいの みそしる	21 だいこん レモンに あじフライ ごはん もずくの みそしる	22 てづくり! ヨーグルトケーキ わふう コールスローサラダ ごもくうどん	23 ブロッコリー ごまあえ スタミナ なっとう ごはん とんじる
小 629 27.6	小 584 25.5	小 603 24.5	小 609 22.8	小 624 26.2
中 777 33.8	中 752 32.1	中 762 29.9	中 718 27.0	中 792 32.6

全国学校給食週間 1月24日~30日

26 ナムル こめこ ぎょうざ ごはん マーポー	27 あきたどっさり りんごゼリー カレーそぼろ どんぶり はくさいスープ	28 しおにくじやが さばの こうそう パンこやき ごはん だいこんの みそしる	29 ねぎしお レモン チキンやき ミートソース スパゲティ あおなの スープ	30 にびたし あきたけんさん ポークコロッケ ごはん たらふく チゲスープ
小 619 20.5	小 607 24.6	小 641 27.0	小 606 28.8	小 627 23.6
中 798 25.3	中 760 30.2	中 806 33.1	中 757 36.4	中 793 29.0

★今月の地場産物★

こめ、ぎゅうにゅう、ぶたにく、とうふ、
はくさい、にんじん、だいこん、
ほうれんそう、じゃがいも、ねぎ
です。

※地場産物は、小坂町産と秋田県産の食材のことをいいます。



将来の健康のために

食品を選ぶ力をつけよう

健康な生活を送るためには、規則正しい食生活が欠かせません。栄養素のとりすぎや不足を避け、栄養バランスをととのえて、正しい知識と情報に基づいて、自分で判断して食品を選ぶ力を身につけましょう。正しい知識と情報を見極められるように、日頃から食品や栄養素、安全面、衛生面に关心を持ちましょう。



1

きゅう しょく 給食だより



こさか しょう ちゅうがっこう にち にち がっこうきゅうしょくしゅうかん こさかまち そだ た もの つか きゅうしょくとうじょう
小坂小・中学校では、26日～30日を学校給食週間として、小坂町で育った食べ物を使った給食が登場
します。詳しくは、たらふくかづの第137号でお知らせします。お楽しみに♪

がっこうきょうしき こ しょく かん ただ
学校給食は子どもたちが食に関する正
しい知識と望ましい食習慣を身につける
ために重要な役割を果たしています。
ざん こく が こ う き う し く は こ う か く

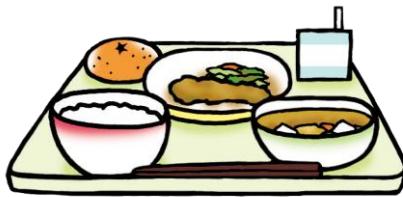
全国学校給食週間は、このような学校給食の意義や役割についての理解を深めて、関心を高めるための1週間です。

給食の記念日を祝おう! ～全国学校給食週間～

ここがすごいよ！ニッポンの給食



ヘルシーでおいしく、**楽しい食事！**



くに さだ かがこうきゅうしょくせい ど くに じ ち たい じんじん ひ
国が定めた学校給食制度によって、国・自治体が人件費・
く そ う ひ あ た な ほ こ し ゃ し く ざ い ひ し は し ら
輸送費を負担し、保護者は食材費だけを支払う。新鮮な
し く ざ い つ か あ ん か け ん こう う て き
食材をふんだんに使いながらも安価で健康的かつ、おい
しくじ こ ひ と い つ し ょ
しい食事にどの子も等しくアクセスできている。一緒に
た た の 食べるのも楽しそう。

おも こうきょうしん はぐく 思いやりや公共心が育まれている！



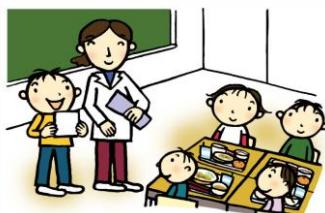
きりょくじゆく じんび あとかたづ こ みすか そっせん きょう
給食の準備や後片付けまで子どもたちが自ら率先して協
りよく おこな たにん おも こうきょうしん そだ
力して行うことで、他人への思いやりや公共心が育つ。
えいせいめん はいりょ ひと はいぶん けいさん し
衛生面への配慮や、等しく配分するための計算なども自
然に身に付いているようだ。

専属の栄養教諭・栄養士の先生がいる！



せんじんし かくも かんがこんだて かていふそく
専門資格を持つプロが考えた献立で、家庭で不足しがちな
えいようおなまちさんちしょうきょうどうりょくわくさうじしき
栄養を補うとともに、地産地消や郷土料理・行事食といった
た取り組みが郷土愛や文化の継承にもつながっている。
さらに食事前には献立についてのレクチャーやメモでその
りかいふか理解を深めている。

きょういく おこな 教育として行われている！



た こく きゅうしょくぎょうせい のうぎょうかんけい しょうちょう にな
他国では給食行政はおもに農業関係の省庁が担っている
に ほん きょういく たんとう もん ぶ か かくしき しょかん
が、日本では教育を担当する文部科学省が所管している。
きりうしょく たん ひるやす しょくじ きょういく じゆごう いつかん
給食が単なる昼休みの食事ではなく、教育や授業の一環
として取り組まれている。

※今年度8月以降の給食食材費は、全額小坂町が負担しています。