



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
<p>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</p> <p>【基準値】</p>		14	15	16
		<p>てづくり！ ミルクプリン</p> <p>イタリアンサラダ</p> <p>ひきにくカレー</p>	<p>ひじきとやさいの カラフルいため</p> <p>ヤンニョム チキン</p> <p>ごはん</p> <p>だいこんと わかめのスープ</p>	<p>こまつな おかに</p> <p>たら みそネーズやき</p> <p>ごはん</p> <p>なめこじる</p>
		<p>小 650 21.1~32.5</p> <p>中 830 27.0~41.5</p>	<p>小 716 22.3</p> <p>中 881 26.8</p>	<p>小 674 25.4</p> <p>中 879 33.0</p>
19	20	21	22	23
<p>キャベツのソテー</p> <p>とうふ たまごやき</p> <p>ごはん</p> <p>わかめ みそしる</p>	<p>ほうれんそうの ツナあえ</p> <p>ショア (ブレン)</p> <p>ぶたすきどん</p> <p>はくさい みそしる</p>	<p>だいこん レモンに</p> <p>あじフライ</p> <p>ごはん</p> <p>もずく みそしる</p>	<p>てづくり！ ヨーグルトケーキ</p> <p>わふう コールスローサラダ</p> <p>ごもくうどん</p>	<p>フロccoli ごまあえ</p> <p>スタミナ なっとう</p> <p>ごはん</p> <p>とんじる</p>
<p>小 629 27.6</p> <p>中 777 33.8</p>	<p>小 584 25.5</p> <p>中 752 32.1</p>	<p>小 603 24.5</p> <p>中 762 29.9</p>	<p>小 609 22.8</p> <p>中 718 27.0</p>	<p>小 624 26.2</p> <p>中 792 32.6</p>
全国学校給食週間 1月24日~30日				
26	27	28	29	30
<p>ナムル</p> <p>こめこ ぎょうざ</p> <p>ごはん</p> <p>マーボー はくさいスープ</p>	<p>あきたどっさり りんごゼリー</p> <p>カレーそば どんぶり</p> <p>キャベツ みそしる</p>	<p>しおにくじゃが</p> <p>さばの こうそう パンこやき</p> <p>ごはん</p> <p>だいこん みそしる</p>	<p>ねぎしお レモン チキンやき</p> <p>ミートソース スパゲティ</p> <p>あおな スープ</p>	<p>にびたし</p> <p>あきたけんさん ポークコロッケ</p> <p>ごはん</p> <p>たらふく チゲスープ</p>
<p>小 619 20.5</p> <p>中 798 25.3</p>	<p>小 607 24.6</p> <p>中 760 30.2</p>	<p>小 641 27.0</p> <p>中 806 33.1</p>	<p>小 606 28.8</p> <p>中 757 36.4</p>	<p>小 627 23.6</p> <p>中 793 29.0</p>

## ★今月の地場産物★

こめ ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ  
米、牛乳、豚肉、たまご、豆腐、  
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。

## 好ききらいをしないで



いろいろなものを  
食べましょう

## 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、衛生面に関心を持ちましょう。



1月

# 給食だより



1月24日から30日は

## 全国学校給食週間

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。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。

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、たらふくかつの第137号でお知らせします。お楽しみに♪

## 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!



国が定めた学校給食制度によって、国・自治体が人件費・輸送費を負担し、保護者は食材費だけを支払う。新鮮な食材をふんだんに使いながらも安価で健康的かつ、おいしい食事にどの子どもも等しくアクセスできている。一緒に食べるのも楽しそう。

### 専属の栄養教諭・栄養士の先生がいる!



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理解を深めている。

### 思いやりや公共心が育まれている!



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力して行うことで、他人への思いやりや公共心が育つ。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。

### 教育として行われている!



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が、日本では教育を担当する文部科学省が所管している。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。