



令和7年度

# 2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						
2	はるさめいり やさしいため	3	せつぶん ひじきサラダ メイプル ピーンズ	4	こまつなとあつあげの しょうがいため	5	イタリアンサラダ ポロニアカツ	6	ひじきしゅうまい					
	とりにく なんぷやき		キムタクどん こうやどうふの みそしる		ほっけ やきざかな		きのこクリームパスタ		ごもく チャーハン とうふいり やさいスープ					
	ごはん うすくずしる		ごはん みそしる		ごはん みそしる									
小	626	25.2	小	630	26.0	小	601	26.4	小	606	26.4	小	608	22.3
中	873	30.3	中	768	29.9	中	769	33.9	中	740	31.7	中	802	28.5
9	フロccoli ポイコウロウ	10	はなやさいサラダ	11	けんこく きねん 建国記念の日	12	てづくり! ガトーショコラ	13	しょうめん 小6年バイキング給食					
	きんぴら にくたんこ		まめまめカレー				わふう コールスローサラダ		たんたんもやし イクメンチ (カレーあじ)					
	ごはん ちゅうかふう なめこスープ		ごはん まめまめカレー				にくうどん		ごはん あおなの スープ					
小	637	24.7	小	620	20.6		小	641	22.1	小	625	22.2		
中	782	29.4	中	757	24.4		中	787	26.5	中	777	27.0		
16	きりぼしだいこの やきそばふう	17	フロccoli ごまあえ	18	しょうねんせい 小6年生が かんが こんだて 考えた献立	19	フロccoliと ツナのサラダ	20	カレービーフン					
	ふわふわ とりつくね		ももぶた どんぶり		メニューは、 当日までお楽しみに♪		おこのみやき ジョア (マスカット)		あかうおの しおこうじからあげ					
	ごはん なめこじる		だいこんと わかめの みそしる				みそラーメン		ごはん だいこんぼの みそしる					
小	636	26.3	小	613	23.5	小	652	27.8	小	633	25.8	小	624	22.9
中	806	32.3	中	777	28.7	中	8.9	33.9	中	792	31.9	中	796	28.0
23	てんのうたんじょうび 天皇誕生日	24	ミネラル たっぷりサラダ	25	やさしいため	26	とりにくの コーンマヨネーズやき	27	なめたけあえ					
			マーポー どんぶり		あつあげの みそチーズやき		だいすたっぷり ミートソース		ももぶたの かりんあげ					
			だいこんと わかめの みそしる		ごはん すましじる		ごはん みそしる		ごはん ごまとうにゅう みそしる					
小		小	622	25.1	小	669	28.2	小	613	30.1	小	636	25.3	
中		中	766	30.5	中	855	35.4	中	763	38.5	中	817	33.1	
<p>すがたをかえるだいず</p> <p>こんげつ だいず だいずせいひん 今月は、大豆や大豆製品をたくさん使っています。 きが 探してみてくださいね♪</p>		<p>★今月の地場産物★</p> <p>こめ ぎやうじやう ふたかく 米、牛乳、豚肉、ウインナー、 たまご、豆腐、だいず、 はくさい、にんじん、 だいこん、ほうれんそう、 干しいたけ、しめじ <b>です。</b></p> <p>※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。</p>				<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>								
小	650	21.1~32.5	小	650	21.1~32.5	小	650	21.1~32.5	小	650	21.1~32.5	小	650	21.1~32.5
中	830	27.0~41.5	中	830	27.0~41.5	中	830	27.0~41.5	中	830	27.0~41.5	中	830	27.0~41.5

# 2月

# 給食だより



食事の役割は、成長や健康のためにエネルギーや栄養素をとることだけではありません。家族や友達と食事をする事で、人とのつながりを深めたり心が和んだりします。楽しく食事をするためにどんな工夫ができるのでしょうか。



## 目指せ 食事マナーの達人

食事マナーとは、一緒に食べる人いやな思いをさせないために思いやりの気持ちであらわすものです。背筋を伸ばして姿勢よく座り、食事の前後には「いただきます」と「ごちそうさま」のあいさつをします。はしや茶碗を正しく持つと、こぼさずきれいに食べられます。何より、みんなで楽しく食べられるように、話す内容や雰囲気につけましょう。



## 福は内、鬼は外！

立春の前日に行われる節分の豆まきは、「追儺（ついな）」という、古代中国から伝えられた病気と厄除けの風習が、日本でかたちをかえたものといわれます。健康を願い、新しい春を迎えるための重要な節目にもなっています。



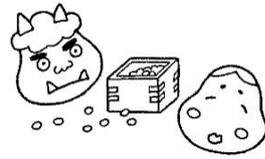
## 小6年生が考えた献立が給食に登場します！！



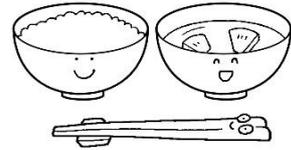
小坂小学校の6年生が、家庭科の学習で学校給食の献立作成を行いました。どれも素晴らしい献立でしたが、給食を提供する際の、様々な条件を満たした班の献立が実際に登場します。献立は、当日までのお楽しみに♪

# 2月

# 給食だより



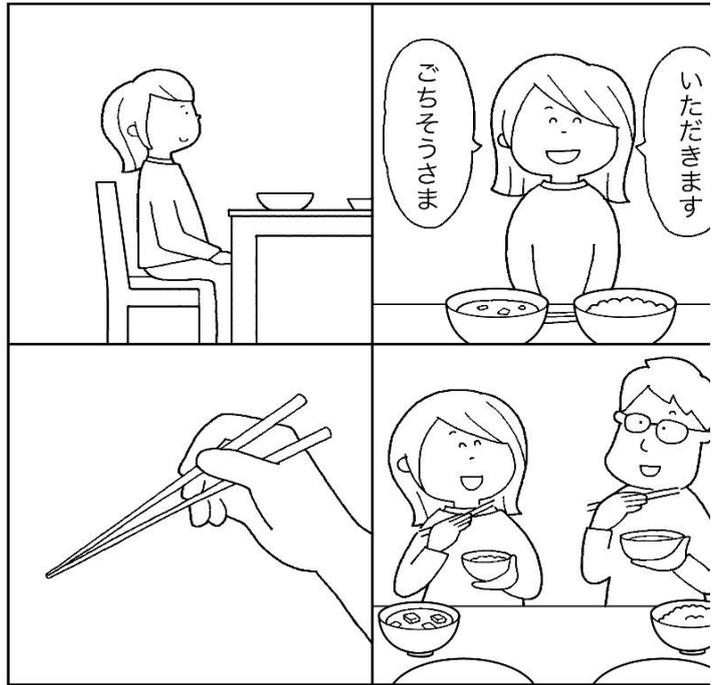
食事の役割は、成長や健康のためにエネルギーや栄養素をとることだけではありません。家族や友だちと食事をするこゝで、人とのつながりを深めたり心が和んだりします。楽しく食事をするためにどんな工夫ができるのでしょうか。



## 目指せ

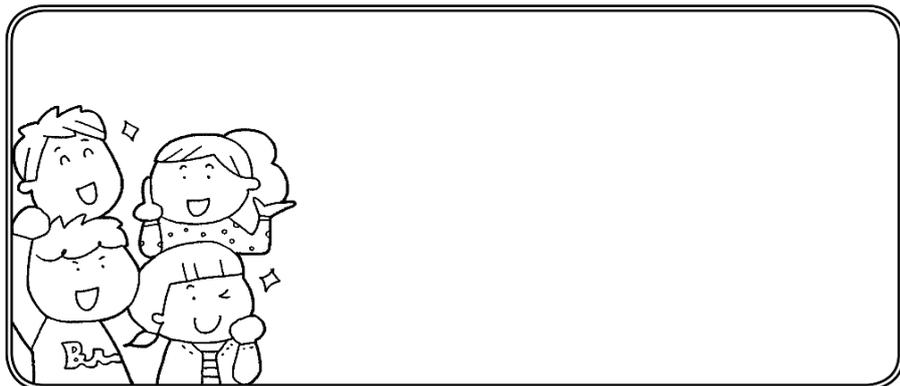
## 食事マナーの達人

食事マナーとは、一緒に食べる人にかよな思いをさせないために思いやりの気持ちであらわすものです。背筋を伸ばして姿勢よく座り、食事の前後には「いただきます」と「ごちそうさま」のあいさつをします。はしや茶わんを正しく持つと、こぼさずきれいに食べられます。何より、みんなで楽しく食べられるように、話す内容や雰囲気につけましよう。



## 福は内、鬼は外！

立春の前日に行われる節分の豆まきは、「追儺(ついな)」という、古代中国から伝えられた病気と厄除けの風習が、日本でかたちをかえたものといわれます。健康を願い、新しい春を迎えるための重要な節目にもなっています。



Handwritten symbols and marks arranged vertically within a bracket-like structure.