



12月分 献立予定表

*数値は左から、エネルギー (kcal) 食塩相当量 (g) を表しています。

*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 ごもくまめ とうふいり たまご焼き げんまいごはん ほうれんそうのみそしる	3 フロッキー サラダ ソファール ヨーグルト ハヤシライス	4 きんぴら ごぼう あかうおの しおこうじ からあげ ごはん あつあげのみそしる	5 ビスキュイパン きゅうりと わかめの ツナサラダ しおラーメン	6 ★中3考案メニュー★ にじゅこんぶ ☆ふたにくの みそやき☆ ごはん すましじる
小 667 2.1 中 824 2.9	小 689 2.1 中 849 2.6	小 671 2.1 中 854 2.8	小 641 3.8 中 724 4.6	小 656 2.0 中 848 2.8
9 くきわかめ いため とりにくの みそネーズやき ごはん キャベツとらのみそしる	10 ナムル ちゅうかどん やさいスープ	11 キャベツのソテー さばのみそに ごはん はくさいのみそしる	12 やさいの アーモンドあえ ひじきナゲット かきたまうどん	13 ★としよコラボ★ やさい いため ☆カレーあじの からあげ☆ ごはん じゃがいもの みそしる
小 608 2.1 中 788 2.8	小 583 2.7 中 761 3.3	小 639 2.4 中 773 2.9	小 597 2.0 中 736 2.7	小 658 1.8 中 767 2.4
16 ミネラルたっぷり サラダ ふたにくの かりんあげ ごはん だいこんのみそしる	17 こまつなの おかか わふう ミートローフ ごはん わかめと とうふのみそしる	18 中3マナー給食 フレンチサラダ ミート オムレツ かぼちゃプリン クロワッサン コーンポタージュ	19 こまつなとあつあげの しょうがいため がんせきあげ みそラーメン	20 冬至メニュー かぼちゃの いとこに タルの ゆずみそソース ごはん みそとうにゅう しょうがじる
小 633 2.1 中 803 3.1	小 638 2.0 中 810 2.7	小 632 2.6 中 711 3.3	小 672 2.7 中 824 3.7	小 597 1.4 中 726 1.7
23 はくさいの いりに にしんの てりに ごはん なめこじる	24 いんげんの ごまあえ そばうどん とうふとえのきの みそしる	25 クリスマス給食 コロコロまめサラダ チキンナゲット ガトーショコラ ライス クリームシチュー	<div data-bbox="893 1366 1117 1456" data-label="Text"> <p>冬休み (~1月13日)</p> </div> <div data-bbox="1133 1344 1356 1500" data-label="Image"> </div> <div data-bbox="925 1456 1069 1635" data-label="Image"> </div> <div data-bbox="1133 1500 1372 1657" data-label="Image"> </div>	
小 628 2.1 中 767 2.7	小 599 2.0 中 753 2.8	小 878 2.1 中 1097 2.8		



冬至と食べ物

冬至は、1年のうちで最も昼の時間が短く、夜が長い日です。次の日から昼の時間が長くなるため昔の人は冬至を「太陽がよみがえる日」と信じていました。また、この日から人々の力も戻ると考えられており、様々な食べ物を食べてげんを担いでいました。

かぼちゃ
ビタミンが豊富なかぼちゃを食べるとかぜをひかないと信じられていました。寒い冬を乗り切るためにかぼちゃは大切にされていました。

ゆず
冬至にはゆずを湯船にうかべ、ゆず湯に入る習慣があります。体を温めることで、免疫力が高まります。

ん 「ん」がつく食べ物
冬至に「ん」がつく食べ物を食べると「運」にめぐまれるとされています(にんじん、れんこん、ぎんかん、うどんなど)。



小坂の給食
QRコード

令和6年度



給食たより

小坂町立小坂小・中学校
令和6年 11月 30日

2023年も残りわずかとなりました。12月には冬至やクリスマス、大みそかなどさまざまな行事があります。楽しい行事に向かうためにも、規則正しい食生活を送り、体調を整えて過ごしましょう。



小坂小・中学校の看板給食「ヒメマス給食」



11月27日（水）に毎年恒例のヒメマス給食が実施されました。平成28年度から始まったヒメマス給食は今年で9回目となりました。今ではアカシア給食と並び、小坂小・中学校の二大看板給食になっています。

昨年は歴史的な不漁だったヒメマスですが、今年は漁獲量がいくらか回復したそうです。十和田湖漁協組合をはじめとする様々な方の協力があり、昨年度よりサイズの大きなヒメマスの切り身を届けていただきました。本校では、複数の学年が総合的な学習の時間をとおしてヒメマスについて学習します。子どもたちにとっても非常になじみのある魚です。給食の時間には、「十和田湖学習で塩焼きしたヒメマスはこれくらいの大きさでした」と教えてくれた子どももいました。給食では、みそとマヨネーズで味付けをした「ヒメマスのみそネーズ焼き」として提供しました。

授業で学習することも大切ですが、給食をとおしみんなで「食べる」という経験を積むことで、小坂町の自慢であるヒメマスを将来大人になってからも大切にしていける気持ちを育てていきたいと思います。



年に1度の味はいかに?! 「サキホコシ給食」

11月29日（金）には、秋田県が開発した新品種米であるサキホコシが給食で提供されました。学校給食での提供は今年度で4回目となり、子どもたちの中でも名前が定着しています。給食時には子どもたちに、「給食で普段食べているのはあきたこまちというお米で、サキホコシはその味を越える日本一のおいしさを目指して開発されたんだよ。」と伝えました。ふるさと秋田県では全国に誇るおいしいお米が作られていることを給食を通して学んでもらえたら嬉しいなと思います。

