



給食たよ

中学校で食育の授業を行いました！

6月15日（土）と16日（日）には中学校総合体育大会が予定されております。この大会に合わせ、本校では中学校の各学年で学級担任と栄養教諭がチームを組み食育の授業を行いました。授業を通して生徒たちは、自身の食生活を見直しこれからの食生活で気を付けていくことをまとめました。

各学年が学んだ内容

- ・中学1年生「熱中症対策のための水分補給について」
- ・中学2年生「思春期のカルシウム摂取の大切さについて」
- ・中学3年生「推定必要エネルギー量を確保するために食生活で工夫できることについて」



おうちで簡単！ 作ってみよう「町の花アカシアの蒸しケーキ」



6月に入ると町中にアカシアの花が咲き誇ります。アカシアの花は小坂町の花として登録されており、町のシンボルでもあります。ふんわり甘い香りのするアカシアをご家庭で食べたことはあるでしょうか？

6月4日の給食では小中の給食委員会の児童生徒が摘んできたアカシアを蒸しケーキにのせていただきます。手軽に作れるおすすめメニューですので、アカシアの花を摘み、ご家庭でもお試しくださいといたします。

メニュー（4人分）

- ・アカシアの花
 - ・ホットケーキミックス
 - ・卵
 - ・牛乳
 - ・はちみつ
- （アカシアはちみつがおすすめ）

作り方

- ① ボウルにホットケーキミックスと卵を入れ、かき混ぜる。
- ② ①に牛乳を少しずつ加えながらゆっくりかき混ぜる。
- ③ はちみつを加えさらにかき混ぜる。
- ④ アルミカップ（またはマグカップ）に③を流し入れ、上からアカシアの花を散らす。
- ⑤ 蒸し器（なければ電子レンジ）を使い、中まで火を通す。
- ⑥ つまようじを刺してみて、生地がくっついてこなければ完成！

※電子レンジを使う場合はアルミカップの使用は控え、紙カップなどをお使いください。

6/24(月)図書コラボ給食を実施します♪

本校では、毎月1度図書コラボ給食を実施しています。この日は、本に出てくる料理を給食で再現します。6月の図書コラボ給食では、「14匹の朝ごはん」という本に出てくる「お父さんの手作りスープ」を再現します。飲めばきっと心も体も温まることでしょう。絵本のイラストにも温かみがあり、読書にもオススメの1冊です。





令和6年度 6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
3 えだまめと じゃがいものもの とりにくの アーモンドやき ごはん なめこじる	4 アカシアをしょうしよく シャキシャキ サラダ まちはな アカシアの むしケーキ ももぶたどん うるいのみそしる	5 ごもくきんぴら ほっけの レモンしょうゆやき ごはん ふきのみそしる	6 やさいの ごますあえ ひじきいり あつやきたまご さんざいうどん	7 たらるくかづの あきたふきの ぶたすきいため コロック ごはん じゃがいもの みそしる
小 652 2.0 中 834 2.4	小 731 2.1 中 932 3.1	小 593 1.8 中 785 3.1	小 533 1.8 中 654 2.3	小 661 1.6 中 828 2.2
10 ごぼうサラダ とりにくの ハニーマスタード やき ごはん ほうれんそうの みそしる	11 バンバンジー ちゅうかどん にらたまご スープ	12 小6なし あきたふきの カレーソテー さばの わふうパンこ やき ごはん ずましじる	13 小6なし はるまき じゃじゃめん わかめのスープ	14 かいそうサラダ スタミナ なっとう ごはん とんじる
小 704 1.6 中 921 2.4	小 635 2.0 中 832 2.2	小 625 2.2 中 823 2.6	小 513 1.9 中 626 2.6	小 615 2.0 中 780 2.6
17 ペロリウィーク かみかみ サラダ やまのこ ハンバーグ ごはん だいこんの みそしる	18 マセドアンサラダ ポークピカタ ブルーベリー ジャム しょうパン ハムとほうれんそうの コンソメスープ	19 ひじきと やさいの カラフルいため さけの アーモンドやき ごはん みそとうじゅう しょうがじる	20 グリーン サラダ とりにくの ハーブやき ソファール ヨーグルト ミートソース スパゲッティ	21 やさいの ツナあえ ぶたにくの しょうがいため ごはん むらこみしる
小 633 1.8 中 / /	小 574 2.2 中 706 2.8	小 704 1.9 中 896 2.4	小 676 2.2 中 797 2.8	小 698 1.8 中 909 2.7
24 ★としょコラボ★ うのはないり ピーマンの にくづめ ごはん ★おとうさんの あったかスープ★	25 いろどり サラダ オムレツ ハヤシライス	26 ほうれんそうの にびたし たら マヨネーズやき ごはん ふりの みそしる	27 ちゅうかポテト ミネラル たっぷりサラダ みそラーメン	28 しょうがあえ ももぶたの かりんあげ ごはん だいこんはの みそしる
小 618 1.6 中 793 1.8	小 739 2.8 中 952 3.7	小 635 2.6 中 790 3.2	小 621 2.3 中 776 3.1	小 616 1.7 中 792 2.4

6月4日(火)はアカシア給食です!

アカシア給食はヒメマス給食と並び、小坂小・中学校を代表する給食のうちの1つです。アカシアの花が初めて小坂町に植えられたのは明治時代です。小坂鉾山から出る煙に負けない植物を植えようとしたことがきっかけだそうです。ほんのりと甘い香りのする花をカップケーキにのせていただきます。



☆今月の地場産物☆

米・牛乳・豚肉・豆腐・しいたけ、しめじ、秋田ふき、うるい、にら、きゅうり です。

※地場産物とは、秋田県産(小坂町産含む)の食材を指します。



今日の給食
QRコード→

