



1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
13	14	15	16	17
成人の日 	ごぼうサラダ げんまいいり カラフルポークどん なめこじる 	ほうれんそうとあつあげのしょうがいため さばのわふうパンこやき ごはん じゃがいものみそしる 	フロッコリーサラダ あつやきたまご ごもくうどん 	だいごんのぶくめに やまのごハンバーグ ごはん キャベツのみそしる
	小 638 1.6	小 646 2.1	小 522 2.8	小 687 1.6
	中 768 2.3	中 813 2.8	中 609 3.5	中 867 1.9
20	21	22	23	24
くきわかめいため ぶたにくのごまあげ むぎごはん くだくさんみそしる 	ごもくおかに さけのみそづけやき ごはん はくさいのみそしる 	スパゲッティナポリタン とりにくのりんごソースかけ まるパン フワフワたまごスープ 	まめとはなやさいのサラダ ポークカレー てづくりりんごせりー 	にじゅんごぼ あかうおのこうみやき ごはん かつのやさいのあつたかどんじる
小 649 2.0	小 630 1.7	小 536 3.2	小 727 1.9	小 594 1.9
中 788 3.0	中 806 2.6	中 671 4.0	中 897 2.2	中 754 2.3
27	28	29	30	31
きりぼしだいこんいため とりにくのハニレモンあげ ごはん こんさいごまじる 	☆図書コラボメニュー☆ むしやしさい ☆とうふとだいずのおやこどん☆ にんじんとあぶらあげのみそしる 	ほうれんそうのにびたし たらのマヨネーズやき ごはん とうふとわかめのみそしる 	ほうれんそうとコーンのソテー マーボーめん ヨーグルトケーキ 	ひじきごもくいため ぶたにくのしょうがやき ごはん ほうれんそうのみそしる
小 697 2.0	小 659 2.1	小 604 2.1	小 657 3.5	小 642 2.0
中 906 2.8	中 812 2.7	中 762 2.8	中 780 4.4	中 834 2.8



正月の行事食

1月には、おせち料理をはじめ、おそうにや七草がゆなど、多くの行事食があります。ちなみに、1年を通してこれだけ行事食が続く季節は他になく、昔から日本では新しい年のはじまりを大切にしてきたことがうかがえます。一つ一つの行事食にはそれぞれ異なる願いが込められています。冬休みを使って、日本に伝わる行事食の由来を調べてみるのも楽しそうです。

年明けうどん

“年越しそば”があるなら…と生まれた“年明けうどん”。純白なうどんに紅い具をのせて、年の初めに食べることで、その年の人々の幸せを願うものです。昔からある行事食とは違いますが、今後新たな習慣になるかも？！



1/20(月)~1/24(金)は「学校給食週間」です

学校給食の歴史

学校給食週間とは、日本での学校給食が戦後に始まり、現代の形式に至るまでの歴史を知るとともに、給食が毎日当たり前のように食べられることに感謝しようという期間です。

この期間は「たらふくかつ」給食と同じく、鹿角市の学校と同じ給食を食べます。



今日の給食 QRコード





給食たより

冬休みは全部で19日間あります。冬休みが終わるとあっという間に3学期です。今の学年での活動を最後まで充実させるには、体調管理がなにより大切です。規則正しい食生活を送り、みんなで充実した日々を過ごしましょう。



12/6(金) 中学生が考えた給食メニューが登場しました！

小坂中学校の2・3年生の班が総合的な学習の時間に桃豚を活かしたレシピ開発を行いました。開発したメニュー名は「桃豚のみそ焼き」です。味つけには、アカシアハチミツと福寿の味噌を使いました。地元の良さがふんだんに詰まったメニューを全校のみんなでおしくいただきました。



↑桃豚のおいしさが上手に引き立てられていたレシピでした。



↑レシピ開発の中心になった中学3年生。出来は「99点です！」とのことでした。

知っていますか？五大栄養素とその働き



小学5年生の家庭科では、栄養教諭と一緒に栄養素の種類とその働きについて学習しました。五大栄養素はどれも、人間が生きる上でなくてはならないものです。学校給食を好き嫌いせずに食べることはもちろん、毎日の食生活で欠かすことのないよう、意識して過ごしてほしいと思います。

1/28(火) 図書コラボ給食を実施します！

1月は杉山^{あきら}亮さん著書の「とっておきの名探偵」より「豆腐と大豆の親子丼」を提供します。杉山さんは今月、小坂小で特別講演をしてくださった作家さんです。大変盛り上がった特別講演は記憶にも新しいところです。図書コラボメニューの「豆腐と大豆の親子丼」は、大豆と豆腐の親子関係に着目した斬新な親子丼です。どんな味、見た目なのでしょうか。お楽しみに♪

