



3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 ひなまつり	4 ゆでやさいのこまあえ	5 中3なし	6	7 中3給食最終日
てづくりコロッケ ちらしずし だいごんのみそしる	とりにくのハーブやき ☆あげパン☆ ABCスープ	はくさいのいりに さばのみそに ごはん ほうれんそうのみそしる	むしやさい しょうゆラーメン ☆ビスキュイパン☆	キャベツとひじきのサラダ ももぶたのかりんあげ ごはん すましじる おいわいこはくデザート
小 630 2.0 中 756 2.4	小 618 2.1 中 770 2.8	小 656 2.5 中 801 3.0	小 732 3.6 中 832 3.7	小 792 1.6 中 995 2.0
10 ほうれんそうとコーンのソテー	11 防災給食	12 しょうがあえ	13 小6給食最終日	14
やまのこハンバーグ ごはん やさいスープ	ブロッコリーとツナのサラダ オムレツ 救急カレー きゅうきゅうカレー にくだんごスープ	さけのてりやき ごはん じゃがいもみそしる	こまつなとベーコンのいためもの がんせきあげ けんちんうどん	ひじきのいりに とりにくのレモンしょうゆやき ごはん とうふとわかめのみそしる
小 610 1.9 中 ※中学校なし	小 623 3.0 中 699 3.4	小 578 1.9 中 740 2.6	小 585 3.0 中 734 4.2	小 ※小学校なし 中 774 2.9
17 かみかみサラダ	18	19 れんこんきんぴら	<p>卒業おめでとう</p> <p>小坂の給食はこちらから</p>	
ももぶたのこらみソース ごはん くだくさんみそしる	やさいのアーモンドあえ やまのこカレー ヨーグルト	あかうおのしおこうじからあげ ごはん こまつなのみそしる		
小 690 2.0 中 842 2.6	小 700 2.2 中 866 3.0	小 637 2.0 中 788 2.6		

給食人気メニュー

卒業学年である小学6年生と中学3年生を対象に、「もう一度食べたい給食アンケート」を実施しました。結果は以下の通りとなりました。どちらのメニューも3月の給食に登場予定です。お楽しみに♪

第1位
小学6年生…揚げパン (5票)
中学3年生…ビスキュイパン (10票)

★今月の地場産物★

米・牛にゅう・ぶた肉・サケ・卵・豆腐・じゃがいも・にんじん・白菜・しいたけ・しめじです。

※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。

3月は「弥生(やよい)」といいます。「弥(いや)」には「いよいよ、ますます」、そして「生(おい)」には草木が芽吹くという意味があります。この「いやおい」が縮まって「やよい」になったといわれます。ひな祭りやお彼岸の行事があり、卒業のシーズンでもあります。

ひな祭り

女の子の健やかな成長を願う節句のお祭りです。赤・白・緑の3色のひしもち、ちらしずし、はまぐりのお吸い物、ひなあられ、白酒などがよく出されます。

お彼岸

春分の日。秋分の日を中日にして前後3日ずつの7日間を「彼岸」といいます。ご先祖様に感謝し、お墓まいりなど仏事を行います。お供え物として「ぼたもち」や「おはぎ」を作ります。

卒業式

お祝い事の日には、もち米に小豆やささげを入れて蒸した「赤飯」がよく出されます。昔から赤い色には魔除けの力があるとされ、お祝い事の食事に用いられました。

令和6年度



給食たより

小坂町立小坂小・中学校

令和7年2月28日

～小学6年生がバイキング給食を実施しました！～

2月5日(水)に、小学6年生でバイキング給食を実施しました。普段とは違い、自分で選んだ好きなメニューを食べることができる特別な給食です。子どもたちは、自分で選んだメニューが目の前に並びと嬉しそうに受け取り、笑顔いっぱい食事を楽しんでいました。普段とは違う特別な給食に、いつも以上に食欲がわいたようです。旅行先でのバイキングでは、つついお皿にたくさん盛り付けてしまいがちです。今回の給食を通して、自分で食べる量を決めることや、栄養バランスを考える大切さを学ぶ良い機会になったことと思います。ぜひ、ご家庭でも、お子さまと一緒に食事の選び方について話し合ってみていただきたいと思います。



↑豊富なメニューの中から自分で事前に選んだ料理を取り分けま

↑普段お世話になっている先生方にも参加していただきました。食事中は終始、会話が弾んでいました。

↑おかわりじゃんけんの様子です。普段食べることのないメニューだけに大変盛り上がりを見せていました。

頑張り受験生！

中学3年生は大切な高校入試に向けてラストスパートの時期です。万全の体調で試験当日を迎えられるよう、食事内容に気をつけて残りの日数を過ごしましょう。

① 朝ごはんを必ず食べる

→脳のスイッチを ON にするためにも朝ごはんは大切です。

② 温かいものを食べる

→体を温めると血行がよくなり活動のスイッチが入ります。

③ よく噛んで食べる

→消化吸収の働きを良くし、胃がもたれるのを防ぎます。

④ 前日や当日は消化の良いものを！

→炭水化物をしっかりとりま

作ってみよう！

「ぶたにくのかいんあげ」

ぶた肉のかいんあげは全校の給食ランキングで1位に選ばれたメニューです。「作り方を知りたい！」という声もよく聞かれるため、作り方をしょうかいします。

材料(4人分)

・ぶた肉(肩ロース)	160g
・白こしょう	少々
・しょうゆ	4g
・おろしにんにく	少々
・かたくりこ	28g
・ごま	4g
・アーモンド(砕いたもの)	12g

作り方

- ①ぶた肉は細切りにする。
- ②ぶた肉に A の調味料を使い、下味をつける。
- ③②で下味をつけた豚肉に片栗粉をまぶし、油で揚げる。
- ④鍋で B の調味料を一煮立ちさせ、揚げ終えた②を絡める。
- ⑤④にごま、アーモンドをまぶしたら完成！

・しょうゆ	6g
・砂糖	6g
・みりん	2g
・料理酒	2g



©小坂町かぶせん