

9月よていにさんだて

2025年

平取小学校



月	火	水	木	金
1 むぎ はん 麦ご飯 コンソメスープ ハンバーグ 小 621kcal 中 730kcal 黄 米 麦 じゃがいも 三温糖 マヨネーズ 赤 ベーコン 国産ミートのハンバーグ 牛乳 緑 玉ねぎ ピーマン キャベツ きゅうり レタス にんじん	2 スタミナ丼 大根と油揚げのみそ汁 小 635kcal 中 763kcal 米 麦 三温糖 ごま油 米ぬか油 豚も肉 みそ 油揚げ 牛乳 にんにくしょうが にんじん 玉ねぎ ピーマン もやし 大根 長ねぎ 温州みかんゼリー	3 平取産きゅうりをいただきました むぎ はん 麦ご飯 たまごとかめのスープ とり肉と大根の中華煮 小 594kcal 中 732kcal 米 麦 片栗粉 白いりごま ごま油 三温糖 ラー油 鶏卵 乾燥わかめ 鶏も肉 牛乳 玉ねぎ にんじん 大根 しょうが チンゲン菜 びらとりトマト 平取産きゅうり	4 カレーうどん キャベツの甘酢あえ 小 607kcal 中 776kcal 干しうどん カレールウ(2種) 三温糖 白いりごま 鶏も肉 油揚げ 糸かまぼこ 毎日骨太 MBP ベビーチーズ 牛乳 玉ねぎ 長ねぎ にんじん 乾椎茸 キャベツ きゅうり	5 リクエストメニュー むぎ はん 麦ご飯 とうふとしめじのみそ汁 とり肉のレモンづけ 小 640kcal 中 788kcal 米 麦 片栗粉 小麦粉 三温糖 米ぬか油 木綿豆腐 みそ 鶏も肉 ウインナー 牛乳 ぶなしめじ 長ねぎ レモン果汁 キャベツ 玉ねぎ ピーマン
8 コーンピラフ レタスとたまごのスープ ポテトビーフ コロッケ 小 622kcal 中 723kcal 黄 米 バター ポテトビーフコロッケ 米ぬか油 赤 鶏胸肉 鶏卵 牛乳 緑 玉ねぎ にんじん ピーマン とうもろこし エリンギレタス	9 むぎ はん 麦ご飯 とうふと油揚げのみそ汁 焼きさばのおろしポン酢 小 528kcal 中 653kcal 米 麦 白いりごま 木綿豆腐 乾燥わかめ 油揚げ みそ さば 牛乳 長ねぎ 大根 ほうれん草 もやし にんじん	10 かいこう きねん び 開校記念日	11 スパゲッティ・ナポリタン 小 593kcal 中 690kcal 玉ねぎ エリンギ にんじん ピーマン トマト ビューレ トマト 缶 にんにく パセリ ブロッコリー とうもろこし	12 むぎ はん 麦ご飯 玉ねぎとしめじのみそ汁 ぶた肉のすき焼き煮 もやしのラー油じょうゆ 小 628kcal 中 776kcal 米 麦 米ぬか油 三温糖 白すりごま ごま油 ラー油 みそ 豚ばら肉 焼き豆腐 ハム 牛乳 玉ねぎ ぶなしめじ にんじん しらたき 白菜 長ねぎ 生椎茸 もやし ピーマン
15 けいろう び 敬老の日	16 むぎ はん 麦ご飯 キャベツとさつま揚げのみそ汁 肉じゃが 小 563kcal 中 690kcal 黄 米 麦 じゃがいも 米ぬか油 三温糖 白いりごま 赤 さつま揚げ みそ 豚も肉 国産米油使用 鮭油漬 牛乳 緑 キャベツ にんじん 長ねぎ しらたき 玉ねぎ さやいんげん 大根 きゅうり	17 平取産きゅうりをいただきました むぎ はん 麦ご飯 たまごとかめのスープ マーボー豆腐 小 604kcal 中 742kcal 米 麦 片栗粉 白いりごま ごま油 三温糖 鶏卵 木綿豆腐 豚ひき肉 みそ くらげ ハム 牛乳 玉ねぎ にんじん 長ねぎ 乾椎茸 しょうが にんにく 平取産きゅうり	18 しょうゆラーメン じゃがバター 小 585kcal 中 714kcal 中華生めん 米ぬか油 じゃがいも バター 豚も肉 乾燥わかめ 豚骨 鶏ガラ 牛乳 もやし ほうれん草 にんじん 長ねぎ 玉ねぎ しょうが フローズンフルーツ ベビーパイン	19 ムギライス チキンカレー ふくじんづけ 福神漬 小 798kcal 中 960kcal 米 麦 じゃがいも 米ぬか油 三温糖 カレールウ(2種) 鶏胸肉 牛乳 プレーンヨーグルト 生クリーム 玉ねぎ にんじん にんにく 福神漬 パイン 缶 黄桃 缶 みかん 缶
22 バターロール クリームシチュー 十勝大豆コロッケ 小 820kcal 中 953kcal 黄 バターロール じゃがいも バター ホウトウ十勝大豆コロッケ 米ぬか油 マカロニ マヨネーズ 赤 鶏も肉 牛乳 生クリーム 脱脂粉乳 緑 玉ねぎ にんじん エリンギ キャベツ きゅうり	23 しゅうぶん び 秋分の日	24 平取産きゅうりをいただきました キムチチャーハン とうふとレタスの中華スープ きゅうりのカリカリ漬け 小 588kcal 中 707kcal 米 麦 米ぬか油 白いりごま ごま油 片栗粉 豚ばら肉 木綿豆腐 鶏卵 牛乳 長ねぎ にんじん ピーマン しょうが にんにく 白菜 キムチ レタス 平取産きゅうり	25 リクエストメニュー リクエスト わかめごはん リクエスト ぶた汁 リクエスト たらスパイス揚げ 小 675kcal 中 816kcal 米 麦 じゃがいも 米ぬか油 春雨 三温糖 ごま油 白いりごま 炊き込みわかめ 豚ばら肉 木綿豆腐 みそ 真鱈スパイス揚げ ハム 牛乳 しょうが にんじん 大根 ごぼう 板こんにゃく 長ねぎ きゅうり	26 むぎ はん 麦ご飯 じゃがいもとウインナーのスープ ガリバタチキン 小 670kcal 中 825kcal 米 麦 じゃがいも 三温糖 片栗粉 バター マヨネーズ 白すりごま ウインナー 鶏も肉 糸かまぼこ 国産米油使用 鮭油漬 牛乳 玉ねぎ にんじん ピーマン にんにく キャベツ きゅうり
29 むぎ はん 麦ご飯 かきたまみそ汁 チキンカツ(ごまソース) 小 594kcal 中 704kcal 黄 米 麦 米ぬか油 白すりごま 白いりごま ごま油 赤 鶏卵 みそ 学給用やわらか国産鶏肉のチキンカツ 牛乳 緑 玉ねぎ にんじん 乾椎茸 キャベツ もやし ピーマン	30 むぎ はん 麦ご飯 とうふとじゃがいものみそ汁 ぶた肉と大根のいため煮 ほうれん草と竹輪のごまあえ 小 570kcal 中 697kcal 米 麦 じゃがいも 三温糖 米ぬか油 白すりごま 木綿豆腐 油揚げ みそ 豚も肉 焼き竹輪 牛乳 小ねぎ 大根 にんじん 長ねぎ つきこんにゃく さやいんげん しょうが ほうれん草	~9月 給食目標~ あさ 朝ごはんを しっかり食べよう ★牛乳は、毎日つきます。 ★都合により、献立が一部変更になることがありますのでご了承ください。		

食品のグループ分け ◎黄～主にエネルギーのもとになる食品 ◎赤～主にかたををつくるもとになる食品 ◎緑～主にかたの調子を整えるもとになる食品

おいしいね

給食
だより

—「おいしいね」って共感できる
この幸せを大切にしたい—
「食」の情報通信 2025 年度-No.6
2025 年 8 月 21 日発行
平取小学校 栄養教諭

さあ 2 学期がスタートしました。夏休みで早寝、早起き、朝ごはんなどの生活リズムが乱れてしまっている人はいませんか？
自分の生活をふりかえって、生活リズムをととのえましょう！！

生活リズムを食生活から改善しよう！！

30分前

夕食

夕食のあと、寝る前に
おかしをたくさん食べていた C さん。
どうやらおなかがいっぱいで寝苦しそう。
明日、早く起きられるかな？

朝食

A さんは、昨日は夜ふかし
をしてしまいました。しかも、
おかしを食べてすぐ寝たので
おなかへっていません。
朝ごはんを食べないまま
学校へ行ってしまいました。

生活リズムを改善しよう！！
さあ、今日も一日
元気にがんばるぞ！

いただきます！！

9月1日は「防災の日」

ご家庭に
非常食を
備えて
いますか？



非常食リスト (最低 3 日分)

- ☐ 飲料水 3 リットル/人/日
- ☐ お好みの清涼飲料水
- ☐ 主食 (アルファ米、乾パン、クラッカー、レトルトご飯、カップ麺類など)
- ☐ おかず (缶詰、レトルト食品 (カレー、丼物)、インスタントみそ汁など)
- ☐ その他 (栄養補助食品、お菓子、チョコレート、飴、ナッツ類など) などなど

ローリングストックのすすめ

「ローリングストック」とは、普段の食品を少し多めに買い置きしておき、賞味期限を考えて古いものから消費し、消費した分を買い足すことで、常に一定量の食品が家庭で備蓄されている状態を保つための方法です。



1923 年 (大正 12 年) 9 月 1 日、関東で大きな地震が発生しました。関東大震災です。この大震災の教訓を忘れず、台風や地震などの自然災害への意識を高め、防災対策を強化する日として 1960 年に制定されました。

防災の日を機に、家族で防災について話し合い、防災グッズの見直しをしましょう。

原材料のおしらせ

※給食で使用する加工品の原材料をお知らせします

- 1 日 国産ミートのハンバーグ (豚肉、鶏肉、たまねぎ、粒状植物性たん白豚脂、難消化性デキストリン、果糖ぶどう糖液糖、でん粉、粉末状植物性たん白、ドロマイト、ぶどう糖加工品、ポークエキス、発酵調味料、食塩、加工油脂、酵母エキス、チキンブイヨン、加工でん粉、クエン酸鉄 Na、その他キャリアーオーバー等、水)
- 2 日 温州みかんゼリー (温州みかん果汁 (濃縮還元)、砂糖、粉あめ、水、ゲル化剤 (増粘多糖類)、酸味料、ビタミン C)
- 4 日 毎日骨太 MBP ベビーチーズ (ナチュラルチーズ、ミルクカルシウム、乳タンパク質、乳化剤、水)
- 8 日 ポテトビーフコロッケ (具) (じゃがいも、牛肉 スイートコーン、たまねぎ、にんじん、マッシュポテト、しょうゆ 砂糖、小麦粉、植物油、食塩、〔衣〕パン粉、小麦粉、植物油、食塩、水)
- 18 日 フローズンフルーツベビーパイ (パイナップル、砂糖)
- 19 日 福神漬 (大根、なす、きゅうり、れんこん、なたまめ、しそ、ごま、砂糖、ぶどう糖果糖液糖、しょうゆ、食塩、香辛料、酒精、調味料 (アミノ酸等)、酸味料、加水)
- 22 日 バターロール (強力粉、薄力粉、グラニュー糖、天日塩、イースト (生)、鶏卵 (地場産)、マーガリン、水)
十勝大豆コロッケ (じゃがいも、だいず、たまねぎ、乾燥マッシュポテト、パン粉、中力粉、植物油、とうもろこしでん粉、上白糖、塩、香辛料、水)
- 25 日 SL 炊き込みわかめ (塩蔵わかめ (韓国、日本)、食塩、砂糖、酵母エキス)
真鱈スパイス揚げ (真鱈、唐揚げ粉 (澱粉、食塩、調味料 (アミノ酸)、粉末醤油、糖類、香辛料)
- 29 日 学給用やわらか国産鶏肉のチキンカツ (鶏肉、つなぎ (パン粉、小麦粉加工品、粉末状植物性たん白)、植物油、調味エキス、食塩、香辛料、乾燥パン酵母、衣 (パン粉、フライミックス粉、小麦粉加工品)、水、加工デンプン、炭酸 Ca、膨張剤、乳化剤)