

10月おでいにんたて

2025年



平取小学校

| 月                                                                                                                      | 火                                                                               | 水                                                                    | 木                                                                                  | 金                                                                                |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------|
| <div>～10月 給食目標～<br/>朝ごはんを<br/>しっかり食べよう<br/>◎朝ごはんの大切さを知ろう<br/>★牛乳は、毎日つきます。<br/>★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。</div> | <div>1 銀聖の日<br/>とうふとわかめの<br/>すまし汁<br/>銀聖のから揚げ<br/>切干し大根のいため煮</div>              | <div>2<br/>きのこうどん<br/>いもち<br/>干しうどん いもち 米ぬか油 三温糖</div>               | <div>3 びらとりDay<br/>びらとり黒ぶた丼<br/>じゃがいもと<br/>油揚げのみそ汁<br/>みやこかぼちゃの<br/>とろっとあんかけ</div> |                                                                                  |
| <div>6 『十五夜』秋の味覚<br/>きのこご飯<br/>さつまいもと<br/>ごぼうのみそ汁<br/>とり塩ザンギ</div>                                                     | <div>7 麦ご飯<br/>キャベツと<br/>厚揚げのみそ汁<br/>ぶた肉の<br/>しょうが焼き<br/>もやしとツナの<br/>ごまあえ</div> | <div>8 麦ご飯<br/>じゃがいもと<br/>玉ねぎのスープ<br/>サムギョブサル<br/>三色ナムル</div>        | <div>9<br/>塩野菜ラーメン<br/>焼きぎょうざ<br/>りんご</div>                                        | <div>10<br/>親子丼<br/>なめこのみそ汁<br/>りんごゼリー</div>                                     |
| <div>13<br/>スポーツの日</div>                                                                                               | <div>14<br/>学習発表会の<br/>振りかえきょうぎょう び<br/>振替休業日</div>                             | <div>15 麦ご飯<br/>まいたけのみそ汁<br/>肉どうふ<br/>春雨の酢の物</div>                   | <div>16 スパゲッティ・<br/>ミートソース<br/>フレンチサラダ</div>                                       | <div>17 ムギライス<br/>ポークカレー<br/>福神漬<br/>ブロッコリーサラダ</div>                             |
| <div>20 チキンライス<br/>じゃがいもと<br/>ベーコンのスープ<br/>マカロニツナサラダ</div>                                                             | <div>21 麦ご飯<br/>ちゃんこ汁<br/>北海道産ぶりカツ<br/>きんぴらごぼう</div>                            | <div>22 麦ご飯<br/>レタスとたまごの<br/>スープ<br/>ポークチャップ<br/>ジャーマンポテト</div>      | <div>23 麦ご飯<br/>きつねうどん<br/>大学いも</div>                                              | <div>24 麦ご飯<br/>とうふとわかめのみそ汁<br/>じゃがいもとぶた肉<br/>のなんばん煮<br/>もやしと小松菜の<br/>ごまあえ</div> |
| <div>27 ホットドッグ<br/>(パンにウインナーと<br/>キャベツのソテーを<br/>はさんでたべましょう)<br/>ポトフ<br/>ポテトコロッケ</div>                                  | <div>28 ムギライス<br/>ドライカレー<br/>フルーツヨーグルト</div>                                    | <div>29 麦ご飯<br/>大根と油揚げの<br/>みそ汁<br/>ポークピカタ<br/>もやしとハムの<br/>ソテー</div> | <div>30 ぶたキムチ丼<br/>たまごと春雨の<br/>スープ<br/>りんご</div>                                   | <div>31 チキンピラフ<br/>じゃがいもと枝豆の<br/>コンソメスープ<br/>かぼちゃチーズ<br/>フライ</div>               |

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～主にからだをつくるもとになる食品 ◎緑～主にからだの調子を整えるもとになる食品

# おいしいね

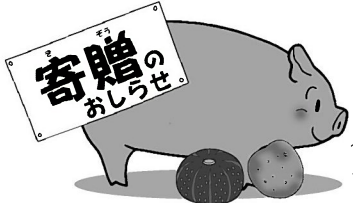
給食  
だより

—「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.7  
2025 年 9 月 22 日発行  
平取小学校 栄養教諭

『天高く馬肥ゆる秋』食欲の秋です!! 実りの秋に感謝し おいしい秋の味覚を楽しみましょう

平取町でとれた農畜産物を食べよう!

10月3日(金)の給食は『びらとりDay』

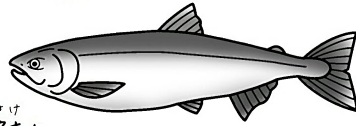


10月3日(金)は、  
ほぼ平取町産の食材で給食を作る『びらとりDay』です。  
平取町産の野菜「じゃがいも」、「みやこかぼちゃ」を  
びらとり農業協同組合様から寄贈いただきます。  
感謝の気持ちをこめておいしくいただきます♪

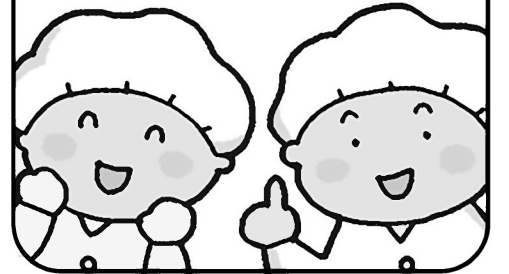


また、毎年10月1日は『銀聖の日』です。

浦河町の日高定置漁業者組合様から『銀聖』という貴重な鮭を  
寄贈いただきます。『銀聖』は、日高沿岸で獲れた銀毛鮭の中でも、鮮度抜群で脂ののった、  
3.5キログラム以上の大型シロサケだけを厳選したものです。

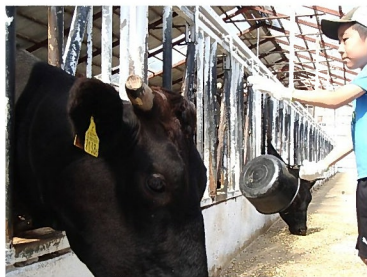


あさごはん、食べてきていますか?  
あさごはんは、元気の源です。  
あさごはんを食べないと  
○おなかがすく  
○集中力がつづかない  
○つかれやすい  
○イライラする  
などいろいろと影響があります。  
毎日あさごはんを食るようにしましょう!



## 給食アルバム

平取小学校3年生  
牛舎を見学しました



平取小学校3年生15名は、総合的な学習の時間に「びらとり和牛」について学習  
しています。その一環で、紫雲古津にある平取町畜産公社の牛舎へ見学に行きました。

平取町役場産業課の方よりお話をいた  
だし、質問にも答えていただきました。  
はじめのうちは、牛を怖がって尻込みしてい  
た児童も、牛との距離も縮まり、積極的にえ  
さやりを体験していました。  
食べ物には命をいただいているということも  
再確認し、地域の方の子どもたちへの思い、  
食べることの尊さを思う、貴重な学びでした。

## 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

- 2日 いももち(じゃがいも、小麦粉、牛乳、マーガリン、デキストリン、乳等を主要原料とする食品、乾燥マッシュポテト、水飴、植物油脂、澱粉、食塩、砂糖、香辛料、バター、ナチュラルチーズ、加工澱粉、キシロース、乳化剤、香料)
- 9日 焼きぎょうざ(キャベツ、にら、しょうが、豚肉、鶏肉、豚脂、粒状植物性たん白、植物油脂、醤油、みりん、ポークエキス、ポークスープ、食塩、香辛料、酵母エキスパウダー、皮(小麦粉、植物油脂、小麦たん白、米粉、発酵調味料)、加工澱粉、キシロース、着色料(紅麴)、水)
- 10日 フルーティーりんごゼリー(りんご果汁、糖類(砂糖・異性化液糖・ぶどう糖)、酸味料、ゲル化剤(増粘多糖類)、香料)
- 17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)
- 21日 北海道産ぶりカツ(ぶり、パン粉、バターミックス、コショウ)
- 27日 コッペパン(強力粉、薄力粉、グラニュー糖、天日塩、イースト(生)、マーガリン(植物性)、水)  
シャウエッセン(豚肉、豚脂肪、糖類(水あめ、ぶどう糖、砂糖)、食塩、香辛料/リン酸塩(Na)、調味料(アミノ酸)、酸化防止剤(ビタミンC)、発色剤(亜硝酸 Na)、(一部に豚肉を含む))  
ポテトコロッケ(じゃがいも、豚肉、玉ねぎ、とうもろこし、にんじん、グリーンピース、脱脂粉乳、植物油脂、しょう油、三温糖、食塩、みりん、酒、コショウ、水、小麦粉、生パン粉、白ごま)
- 31日 かぼちゃチーズフライ(かぼちゃ、チーズフード、パン粉、砂糖、牛乳、マーガリン、ピロリン酸第二鉄製剤、食塩、(衣)パン粉、微粉パン粉、バターミックス、植物油脂、加水)