

12月よてい1にんだて



2025年

平取町教育委員会

月	火	水	木	金
1 むぎ はん 麦ご飯 いしかりじる 石狩汁 にく ぶた肉の ごまみそ焼き 小 675kcal 中 818kcal きんぴらごぼう	2 リクエストメニュー カレーピラフ アルファベット スープ 小 631kcal 中 765kcal フルーツヨーグルト	3 むぎ はん 麦ご飯 こまつな 小松菜と まいたけのみそ汁 にく とり肉のレモンづけ 小 608kcal 中 751kcal ブロッコリーサラダ	4 おや こん 親子丼 とうふとえのきの みそ汁 小 659kcal 中 793kcal 温州みかんゼリー	5 むぎ はん 麦ご飯 かきたまみそ汁 メンチカツ (ごまソース) 小 629kcal 中 701kcal 甘酢あえ
黄 米 麦 三温糖 白いりごま 白すり ごま ごま油 米ぬか油	米 米ぬか油 バター アルファベットマカ ロニ ジャがいも	米 麦 片栗粉 小麦粉 三温糖 米ぬか油 マヨネーズ	米 麦 米ぬか油 三温糖	米 麦 米ぬか油 白すりごま 白いりごま 三温糖
赤 鮭ボール みそ 豚かたロース肉 赤みそ 牛乳	豚ひき肉 ベーコン プレーンヨーグルト 生クリーム 牛乳	厚揚げ みそ 鶏もも肉 牛乳	鶏もも肉 なたと 鶏卵 焼きのり 木綿豆腐 油揚げ みそ 牛乳	鶏卵 みそ産産パン粉のさくさくメンチカ ツ 糸かまぼこ 牛乳
緑 キャベツ 玉ねぎ 長ねぎ にんじん ぶ な しめじ つきこん じゃくしょうが ごぼう	玉ねぎ とうもろこし にんじん ピーマン エ リンギ バイン缶 黄桃缶 みかん缶	小松菜 まいたけ 長ねぎ レモン果汁 ブ ロccoli とうもろこし にんじん	玉ねぎ 竹の子 にんじん 乾椎茸 しらたき み つばえのき きたけ 長ねぎ 温州みかんゼリー	玉ねぎ にんじん 乾椎茸 白菜 きゅうり
8 リクエストメニュー わかれめ さつまいもと 油揚げのみそ汁 くしろ さん 釧路産たらザンギ 小 622kcal 中 755kcal ほうれん草と竹輪の ごまあえ	9 むぎ はん 麦ご飯 たまごと春雨の スープ とうふの 中華煮 小 608kcal 中 742kcal 中華あえ	10 ムギライス チキンカレー ふくじんづけ 福神漬 小 763kcal 中 919kcal コールスロー	11 五目うどん かしわ天ぶら 小 597kcal 中 738kcal みかん	12 かぜ予防メニュー スタミナ丼 たまごとわかめの スープ 小 667kcal 中 800kcal りんごゼリー
黄 米 麦 さつまいも 米ぬか油 白す りごま 三温糖	米 麦 春雨 三温糖 ごま油 米ぬか油 片 栗粉 白いりごま	米 麦 ジャがいも 米ぬか油 三温糖 カ ールウ(2種) マヨネーズ	干しうどん 米ぬか油	米 麦 三温糖 ごま油 米ぬか油 片栗粉 白いりごま
赤 炊き込みわかめ 油揚げ みそ 釧 路産鰯ザンギ 焼き竹輪 牛乳	鶏卵 木綿豆腐 豚もも肉 くらげ ハム 牛 乳	鶏胸肉 牛乳	鶏もも肉 なたと 生鶏天ぶら 牛乳	豚もも肉 みそ 鶏卵 乾燥わかめ 牛乳
緑 長ねぎ ほうれん草 にんじん	チンゲン菜 にんじん きくらげ もやし ピーマ ン 長ねぎ さやいんげん 生椎茸 しょうが きゅうり	玉ねぎ にんじん にんにく 福神漬 キャベ ツ きゅうり レタス レモン果汁	ほうれん草 にんじん 長ねぎ 乾椎茸 温 州みかん	にんにく しょうが にんじん 玉ねぎ ピー マン もやし フルーツティーりんごゼリー
15 バターロール マカロニシチュー プレーンオムレツ 小 743kcal 中 872kcal 野菜サラダ	16 ビビンバ 中華春雨スープ 小 715kcal 中 867kcal フルーツゼリー	17 むぎ はん 麦ご飯 とうふとまいたけの みそ汁 さけメンチカツ もやしとハムの ソテー 小 594kcal 中 710kcal	18 ちょっと早めの クリスマスメニュー チキンライス コンソメスープ ローストチキン クリスマスケーキ (ストロベリー) 小 732kcal 中 882kcal	19 むぎ はん 麦ご飯 かきたまみそ汁 とうふのそぼろ煮 小 579kcal 中 710kcal 磯香あえ
黄 バターロール ジャがいも マカロニ バター ホワイトソース マヨネーズ	米 麦 三温糖 白いりごま 米ぬか油 ごま 油 春雨 片栗粉	米 麦 米ぬか油 白いりごま ごま油	米 麦 米ぬか油 バター 三温糖 ジャがい も クリスマスケーキ(ストロベリー)	米 麦 米ぬか油 三温糖 片栗粉
赤 鶏もも肉 牛乳 生クリーム 脱脂粉 乳 プレーンオムレツ	豚ひき肉 赤みそ 乾燥わかめ 牛乳	木綿豆腐 みそ 国産鮭メンチカツ ハム 牛乳	鶏胸肉 ベーコン 鶏もも肉 牛乳	鶏卵 みそ 木綿豆腐 豚ひき肉 赤みそ 焼きのり かつおけずり 牛乳
緑 玉ねぎ にんじん とうもろこし さや いんげん キャベツ きゅうり レタス	にんにく しょうが ほうれん草 もやし 大根 にんじん 玉 ねぎ 竹の子 みかん缶 黄桃缶 ブロックゼリーカール	まいたけ 長ねぎ もやし ピーマン にんじ ん	玉ねぎ にんじん ピーマン エリンギ しょう が にんにく	玉ねぎ にんじん 長ねぎ 乾椎茸 しょうが にんにく ほうれん草 もやし
22 12月22日は「冬至」 五目ご飯 とうふとわかめの すまし汁 かぼちゃの とろっとあんかけ 小 591kcal	23 むぎ はん 麦ご飯 チキンコンソメスープ ポークチャップ キャベツの ごまドレサラダ 小 672kcal	24 ムギライス ドライカレー フルーツポンチ 小 743kcal	25 みそラーメン 焼きぎょうざ みかん 小 669kcal	26 てあらい うがい わすれずに ふゆ やす 冬休み
黄 米 麦 米ぬか油 三温糖 片栗粉	米 麦 ジャがいも 米ぬか油 マヨネーズ 白すりごま 三温糖	米 麦 三温糖 小麦粉 米ぬか油 上白糖	中華生めん 米ぬか油 白いりごま	
赤 鶏胸肉 油揚げ 干しひじき 絹ご し豆腐 乾燥わかめ 牛乳	鶏胸肉 豚かたロース肉 糸かまぼこ 国産 米油使用鰯油漬 牛乳	豚ひき肉 牛乳	豚もも肉 乾燥わかめ 豚骨 鶏ガラ 焼き ぎょうざ 牛乳	
緑 つきこん じゃく竹の子 ごぼう にんじん さ やいんげん 乾椎茸 えのきたけ かぼちゃ	玉ねぎ にんじん とうもろこし キャベツ き ゅうり	玉ねぎ にんじん ピーマン にんにく しょうが み かん缶 バイン缶 梨缶 黄桃缶 りんご缶 バナナ	もやし 玉ねぎ ほうれん草 にんじん めん ま しょうが 温州みかん	

～12月 給食目標～
感謝の気持ちで
食事のあいさつをしよう

◎「いただきます」「ごちそうさまでした」は、心で「ありがとう」。

★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

食品ロス まだ食べられるのに捨てられてしまう食べ物の
ことを『食品ロス』といいます。食品ロスには、売れ残りや期
限が切れたもの、調理の時の皮のむきすぎ、食べ残しなどが
あります。食品ロスを減らすためには、家庭や社会
全体でさまざまな取組を行うことが必要です。



おいしいね



—「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.9
2025 年 11 月 21 日発行
平取小学校 栄養教諭

日本では毎年多くの食品ロスが発生しています。また 2015 年 9 月に国際連合で、2030 年までに世界全体の一人当たりの食料の廃棄を半減させるなどの目標が設定され、世界的にも関心が持たれています。食品ロスの問題について考えてみましょう。

Q. どうして食品ロスが問題なの？

A. 日本の食料自給率は低く、多くの食料を輸入しています。それにもかかわらず、大量の食料が捨てられています。食料そのものが無駄になるだけでなく、食料をつくらたり運んだりするために使ったエネルギーやゴミを処分するために余分なエネルギーを消費しているのです。



Q. 食品ロスはどこで発生しているの？

A. 食品メーカー、小売店、飲食店、家庭 など、さまざまな場所で発生します。学校給食の食べ残しなども食品ロスになります。



給食アルバム

平取小学校『調理クラブ』

11 月 14 日に平取小でクラブ活動が行われ、「調理クラブ」では平取高校トマトクラブの生徒を講師に迎え、びらとりトマトで作ったトマトジャムをサンドした『トマトジャムクッキー』を作りました。

写 真

平取高校トマトクラブからは 5 名の生徒が来校し、平取小学校の児童にわかりやすく丁寧にクッキー作りを教えてくださいました。出来上がったクッキーに高校生手作りのトマトジャムをはさみ、ラッピングをしてお持ち帰りもできました。とても楽しいクラブ活動だったようです。

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 アルハ国産鮭ボール(鮭、たらすり身、玉ねぎ、植物油、食塩、清酒、砂糖、酵母エキス、増粘剤(加工デンプン))
- 2 日 アルファベットマカロニ(デュラム小麦のセモリナ)
- 4 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)
- 5 日 道産パン粉のさくさくメンチカツ(ぶたひき肉、パン粉、たまねぎ、小麦粉、パン粉、大豆たんぱく、でん粉、なたね油、グラニュー糖、貝Ca、並塩、ぶどう糖、こしょう、パン酵母、水)
- 8 日 S L 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)
釧路産鰯ザンギ(スケトウダラ、でん粉、食塩、植物性蛋白、香辛料、醤油、米発酵調味料、水、生姜、砂糖、おろしにんにく、おろし生姜、味噌、醸造酢、還元水飴、植物油)
- 10 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)
- 11 日 生鶏天ぷら(鶏肉、粉末状大豆たん白、調味料製剤、揚げ玉、加工デンプン、でん粉、増粘多糖類、大豆粉)
- 12 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)
- 15 日 パターロール(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)
プレーンオムレツ(鶏卵(北海道)、醤油、砂糖、食塩、澱粉、醸造酢、米発酵調味料、鰹エキス、鰹節、昆布エキス、酵母エキス、調味料(アミノ酸等)、アナトー色素、(原材料の一部に小麦、大豆、鶏、りんごを含む))
- 16 日 ブロックゼリークーラー(りんご果汁、果糖ぶどう糖液糖、ゲル化剤、酸味料、V.C、香料、水)
- 17 日 アルハ国産鮭メンチカツ(衣(パン粉、でん粉、小麦粉、その他)、鮭(国産)、鰯すり身、玉ねぎ、食塩、植物油、清酒、砂糖、酵母エキス、増粘剤(加工デンプン))
- 18 日 クリスマスケーキ(ストロベリー)(ホイップクリーム、ゼリー(オリゴ糖、砂糖、洋酒)、卵、砂糖、小麦粉、食用加工油脂、いちごピューレ、水飴、レモン果汁、ソルビトール、乳化剤、増粘剤(ベクチン、加工でん粉)、香料、pH 調整剤、酸味料、着色料(モノascus、カロテン)、安定剤(増粘多糖類)、水)
- 25 日 真空焼き目付き国産肉餃子(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、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、小麦たん白、米粉、発酵調味料)、加工澱粉、キシロース、着色料(紅麹)、水)