

2月よるいこんだて



2026年

平取町教育委員会

月	火	水	木	金
このあらいかた イエローカード!! ゆびさきチョロチョロ みずでぬらすだけ このようなあらいかたをしていると、手のおごれはおちないどころかふえることも せっけんをつけて 30秒以上、しっかり手をあらうようにしましょう。 ～2月 給食目標～ 手をしっかりあらおう ◎感染症予防や食中毒予防は正しい手洗いから				
★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。				
2 麦ご飯 ♡じゃがいもと大根の みそ汁 さけメンチカツ ぶた肉とごぼうの きんぴら 小 652kcal 中 767kcal	3 2月3日は『節分』 五目ご飯 とうふとわかめの すまし汁 あまず 甘酢あえ 小 573kcal 中 692kcal ★黒糖福豆	4 麦ご飯 たまごと春雨の スープ ぶた肉の ピリ辛焼き 小 605kcal 中 740kcal ♡三色ナムル	5 麦ご飯 ♡スパゲッティ・ ミートソース ♡フライドポテト 小 720kcal 中 828kcal ヨーグルト	6 麦ご飯 ♡まいたけのみそ汁 肉どうふ 小 637kcal 中 778kcal 春雨の酢の物
黄 米 麦 じゃがいも 米ぬか油 ごま油 三温糖 白いりごま	米 麦 米ぬか油 三温糖 白いりごま	米 麦 春雨 片栗粉 三温糖 米ぬか油 白いりごま ごま油	スパゲッティ 米ぬか油 三温糖 じゃがいも	米 麦 米ぬか油 三温糖 春雨 ごま油 白いりごま
赤 油揚げ みそ 国産さけメンチカツ 豚ばら肉 牛乳	鶏胸肉 油揚げ 干しひじき 絹ごし豆腐 乾燥わかめ 糸かまぼこ 黒糖福豆 牛乳	鶏卵 豚かたロース肉 赤みそ 牛乳	豚ひき肉 粉チーズ 牧場の朝ヨーグルト 生乳 仕立て 牛乳	油揚げ 乾燥わかめ みそ 木綿豆腐 豚ばら肉 糸かまぼこ 牛乳
緑 大根 にんじん ごぼう つきこんにやく 乾椎茸	つきこんにやく 竹の子 ごぼう にんじん さや いんげん 乾椎茸 えのきたけ 白菜 きゅうり	チンゲン菜 にんじん きくらげ にんにく もやし ほうれん草	玉ねぎ にんじん ピーマン さや いんげん 乾椎茸 しょうが にんにく トマト ビューレ	まいたけ 玉ねぎ にんじん 大根 さや いんげん 長ねぎ きゅうり
9 麦ご飯 ♡大根と油揚げの みそ汁 真だらの スパイス揚げ 小 554kcal 中 668kcal 白菜ツナあえ	10 ♡ムギライス ♡チキンカレー ふくじんづけ 福神漬 小 752kcal 中 806kcal ♡フレンチサラダ	11 献立表の♡マークは、みなさんの“好きなメニュー”です。学校給食アンケート調査にご協力いただきありがとうございます。うございました!! (12月の学校給食アンケート調査より) けんこく きねん び 建国記念の日	12 ♡かしわうどん ♡いももち 小 648kcal 中 783kcal ♡温州みかんゼリー	13 麦ご飯 ♡ぶた汁 ♡照り焼き とうふハンバーグ 小 633kcal 中 751kcal もやしのおかかあえ
黄 米 麦 米ぬか油 ごま油 白いりごま	米 麦 じゃがいも 米ぬか油 三温糖 カレールー(2種)	鶏もも肉 なたと油揚げ 牛乳		米 麦 じゃがいも 米ぬか油 三温糖 ごま油
赤 油揚げ みそ 真糖スパイス揚げ 国産米油使用鰯油漬かつおかけずり節 牛乳	鶏胸肉 牛乳 ハム	鶏もも肉 なたと油揚げ 牛乳		豚ばら肉 木綿豆腐 みそ 豆腐ひじきハンバーグ かつおかけずり節 牛乳
緑 大根 にんじん 長ねぎ 白菜	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 みかん缶	ほうれん草 にんじん 長ねぎ ぶなしめじ 乾椎茸 温州みかんゼリー		しょうが にんじん 大根 ごぼう 板こんにやく 長ねぎ もやし ほうれん草
16 ♡バターロール ♡コーンスープ ポテトコロッケ 小 720kcal 中 845kcal ♡野菜サラダ	17 麦ご飯 ♡小松菜と厚揚げの みそ汁 ♡とり肉の香味焼き 小 550kcal 中 681kcal ♡ひじきのいため煮	18 ♡ビビンバ たまごと玉ねぎの スープ 小 714kcal 中 858kcal ♡りんごゼリー	19 麦ご飯 ♡かきたますまし汁 みそ煮こみおでん 小 533kcal 中 656kcal ♡小松菜のごまあえ	20 チキンピラフ ♡コンソメスープ 小 600kcal 中 721kcal ブロッコリーとペンネのサラダ
黄 バターロール ポテトコロッケ 米ぬか油 マヨネーズ	米 麦 三温糖 ごま油 米ぬか油	米 麦 三温糖 白いりごま 米ぬか油 ごま油 片栗粉	米 麦 片栗粉 三温糖 白すりごま	米 バター じゃがいも ペンマカロニ マヨネーズ
赤 牛乳 生クリーム	厚揚げ みそ 鶏もも肉 干しひじき 牛乳	豚ひき肉 みそ 鶏卵 牛乳	鶏卵 厚揚げ さつま揚げ 焼き竹輪 みそ 赤みそ 国産米油使用鰯油漬 牛乳	鶏胸肉 ベーコン 国産米油使用鰯油漬 牛乳
緑 北海道産コーンペースト コーン缶 パセリ キャベツ きゅうり レタス にんじん	小松菜 にんじん 長ねぎ しょうが にんにく つきこんにやく さや いんげん 乾椎茸	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 乾椎茸 フルーティールんごゼリー	にんじん 長ねぎ 乾椎茸 大根 板こんにやく もやし 小松菜	玉ねぎ にんじん ピーマン とうもろこし エリンギ ブロッコリー
23 まん の う た ん じ ょ う び 天皇誕生日	24 ♡五目チャーハン たまごと白菜の スープ ♡かぼちゃ チーズフライ 小 660kcal 中 831kcal	25 麦ご飯 ♡玉ねぎとしめじのみそ汁 ぶた肉と大根の いため煮 小 536kcal 中 656kcal ♡ほうれん草と もやしのごまあえ	26 ♡みそラーメン ポークシュウマイ 小 630kcal 中 832kcal ベビーパイン	27 ♡ナン ♡キーマカレー ♡マカロニサラダ 小 644kcal 中 853kcal ♡フルーツヨーグルト
黄 米 麦 三温糖 米ぬか油 白いりごま ごま油 じゃがいも 片栗粉	米 麦 三温糖 米ぬか油 白いりごま ごま油 じゃがいも 片栗粉	米 麦 三温糖 米ぬか油 白すりごま	中華生めん 米ぬか油 白いりごま 米ぬか油	太平のナン 三温糖 小麦粉 米ぬか油 マカロニ マヨネーズ
赤 焼き豚 鶏卵 ベーコン 乾燥わかめ 牛乳	米 麦 三温糖 米ぬか油 白いりごま ごま油 じゃがいも 片栗粉	みそ 豚もも肉 牛乳	豚もも肉 乾燥わかめ 豚骨 鶏ガラ 学校用ポークシュウマイ 牛乳	豚ひき肉 生クリーム プレーンヨーグルト 牛乳
緑 長ねぎ にんじん ピーマン 乾椎茸 しょうが にんにく 白菜 かぼちゃ チーズフライ	玉ねぎ ぶなしめじ にんじん 大根 長ねぎ つきこんにやく さや いんげん しょうが ほうれん草 もやし	玉ねぎ ぶなしめじ にんじん 大根 長ねぎ つきこんにやく さや いんげん しょうが ほうれん草 もやし	もやし 玉ねぎ ほうれん草 にんじん 竹の子 しょうが フローズンフルーツ ベビーパイン	玉ねぎ にんじん ピーマン にんにく しょうが トマト ビューレ キャベツ きゅうり パイン 黄桃缶 みかん缶

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



—「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. 11
2026 年 1 月 23 日発行
平取小学校 栄養教諭

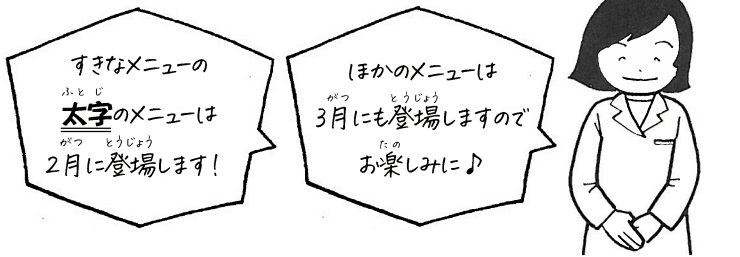
12 月には学校給食アンケート調査にご協力いただきありがとうございました。集計が終わりましたので、メニューランキングを発表します！！

びらとりちょう きゅうしょく

平取町の給食メニュー「ベスト&ワースト」上位発表！

順位	すきなメニュー	得票数
1	とりにく ^{にく} のレモンづけ	94
2	カレーライス	59
3	ラーメン	28
4	ちゃんこ汁 ^{じゅう}	25
5	いももち	23
6	わかめごはん ^{ごはん}	21
7	うどん	20
8	フルーツヨーグルト	12
9	みそラーメン	10
	フルーツポンチ	
10	塩ラーメン ^{しお}	9
	フルーツゼリー	
11	春雨サラダ ^{はるさめ}	8
	温州みかんゼリー ^{うんしゅう}	

順位	にがてなメニュー	得票数
1	焼きビーフン ^や	16
	ブロッコリーサラダ	
2	海そうサラダ ^{かい}	13
3	甘酢あえ ^{あます}	12
4	なすのみそいため	11
5	きのこ汁 ^{きのこ}	9
	サラダ	
	トマト	
6	バナナ	8
	野菜 ^{やさい}	



学校給食アンケート調査よりみなさんから
“質問”が届いていますので答えします！

紫雲古津小学校、平取小学校
「給食はどのように作っているの？」
答『今度、機会があれば給食を作る様子をご紹介しますね。』

紫雲古津小学校
「魚の骨はどうやって取っているの？」
答『魚の加工工場の機械で骨を取ってもらっています。たまに骨が残っていることもあるので気をつけて食べましょう。』

平取小学校
「きゅうりがきらいすぎてこまっています」
答『きゅうりは平取町の特産品ですね。きゅうりがらいを克服できるメニューを一生懸命考えます!! 少しずつ挑戦して、いつかきゅうりを克服できたら教えてくださいね。』

平取小学校
「きゅうしょくの作り方がほしいです」
答『はがきサイズのレシピカードを作って配っています。「○○のレシピがほしいです」と自分の名前を忘れずに書いたメモを私や調理員さんに渡してください。レシピカードを作って届けます!!』

平取小学校
「一度に何人分作っているの？」
答『平取小学校は136人分です。平取町の中でも一番食数が多い学校です。』

振内小学校
「冷凍食品は使っていますか？」
答『学校給食用に作られた、食品添加物が少ない冷凍食品を使っています。』

平取中学校
「牛乳は3本以上飲んでダメなの？」
答『1日3本以上は、カルシウムを摂るためとしては有効ですが、過剰摂取による脂質やカロリーの増加、鉄分の不足などのリスク、心血管疾患のリスクの可能性もあるため、飲み過ぎは控えましょう。』

平取中学校
「生まれつきでご飯を食べるとき嚥咽(えづき)が度々なっています。解決策などありますか？」
答『胃腸の不調や食道の炎症、ストレスなどが原因の可能性もあります。単なる食べ過ぎの場合もあれば、慢性的な疾患が隠れていることもあるかもしれません。以下の解決策を試しつつ、なかなか改善しない場合は一度病院で診てもらうことをおすすめします。』
① 少しずつよくかんで食べる。
② 姿勢よく食べる。
③ 食べながら水分をとって流し込むのをやめる。

平取中学校
「牛乳はなぜいつも給食に出てくるの？」
答『成長期の子どものに必要なカルシウムやたんぱく質をとって、栄養バランスを整えるためです。』

平取中学校
「残ったものはどうしているの？」
答『食品ロスを考えるとつらい決断なのですが、衛生管理上、残った食べものは廃棄しなければなりません。』

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 アルハ国産鮭メンチカツ(衣(パン粉、でん粉、小麦粉、その他)、さけ(国産)、たらすり身、玉ねぎ、食塩、植物油脂、清酒、砂糖、酵母エキス、増粘剤(加工デンプン))
- 3日 黒糖福豆(大豆、砂糖、寒梅粉ミックス、小麦粉、黒糖液、植物油脂、カラメル色素、膨張剤)
- 5日 牧場の朝ヨーグルト生乳仕立て(生乳(国産)、砂糖、乳製品、乳たんぱく質、寒天、香料)
- 9日 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))
- 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)
- 12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)
- 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)
- 13日 豆腐ハンバーグ(鶏肉、豆腐、豚脂、玉ねぎ、パン粉、にんじん、豚肉、ひじき、でん粉(タピオカ)、砂糖、食塩、香辛料)
- 16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)
- ポテトコロッケ(じゃがいも、豚もも肉、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)
- 18日 フルーツーりんごゼリー(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)
- 24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)
- 26日 学校用ポークシュウマイ(〔具～玉ねぎ、豚肉、でん粉、粒状大豆たん白、水、砂糖、食塩、ごま油、しょうが、ホタテエキス、魚介エキス調味料、こしょう〕、〔皮～小麦粉、水〕)
- ベビーパン(パンアップル、砂糖)
- 27日 ナン(小麦粉、なたね油、砂糖、食塩、イースト、乳化剤、ビタミンC、水)