

4月よていにこんだて

2025年

平取町教育委員会

入学・進級
おめでとうございます

月	火	水	木	金
～4月 給食目標～ 給食の準備と後片づけを きちんとしてよう 給食時間は『食』の学習時間です。 配膳を待つ人も静かに待てると、準備がスムーズにすすみます。 新学期がスタートしました。 「1分でも長く寝ていたい…」そんな気持ちに打ち勝つときは！ 朝ご飯をめくと頭がボーっとしたり、だるさや疲れを感じやすくなります。 睡眠時間が少しのびても、これではからだによくありません。 みなさんは大切な成長期。一日に必要なエネルギーが最も多くなる時期 です。一日元気で過ごせるようにエネルギーを補給しましょう。 ★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。				
7 春休み	8 着任式・始業式 ・入学式 (給食なし)	9 進級おめでとうメニュー チキンライス じゃがいもと ベーコンのスープ 小 606kcal 中 724kcal なめらかプリン 黄 米 麦 米ぬか油 バター じゃがいも なめらかプリン 赤 鶏胸肉 ベーコン 牛乳 緑 玉ねぎ にんじん ビーマン エリンギ	10 肉うどん ゆで枝豆 小 477kcal 中 601kcal ベビーパイン 干しうどん 豚もも肉 油揚げ なたと 牛乳	11 入学おめでとうメニュー ムギライス チキンカレー ふくじん漬 福神漬 小 813kcal 中 977kcal フルーツポンチ 米 麦 じゃがいも 米ぬか油 三温糖 カレーウ(2種) 上白糖 鶏胸肉 牛乳 玉ねぎ にんじん にんにく 福神漬 みかん缶 パイン缶 西洋梨缶 黄桃缶 りんご パナナ
14 ぶたすき焼き丼 じゃがいもと大根の みそ汁 小 615kcal 中 768kcal オレンジ 黄 米 麦 三温糖 米ぬか油 じゃがいも 赤 豚もも肉 なたと 油揚げ みそ 牛乳 緑 しらす玉ねぎ にんじん 竹の子 椎茸 ぶなしめじ さやいんげん 大根 オレンジ	15 麦ご飯 とうふとさやえんどう のみそ汁 小 545kcal 中 651kcal きんぴらごぼう 米 麦 ごま油 米ぬか油 三温糖 白いりごま 木綿豆腐 みそ 釧路産たらザンギ 牛乳	16 麦ご飯 たまごとわかめの スープ マーボーどうふ もやしとほうれん草 のナムル 小 631kcal 中 711kcal 米 麦 片栗粉 白いりごま ごま油 三温糖 鶏卵 乾燥わかめ 木綿豆腐 豚ひき肉 みそ 焼き竹輪 牛乳 玉ねぎ にんじん 長ねぎ 乾燥椎茸 しょうが にんにく もやし ほうれん草	17 しょうゆラーメン ポークシュウマイ 小 595kcal 中 751kcal 温州みかんゼリー 中華生めん 米ぬか油 豚もも肉 乾燥わかめ 豚骨 鶏ガラ ポークシュウマイ 牛乳 もやし ほうれん草 にんじん 長ねぎ 玉ねぎ しょうが 温州みかんゼリー	18 麦ご飯 たまごコンソメスープ 照り焼きチキン 小 624kcal 中 769kcal コールスロー 米 麦 三温糖 米ぬか油 マヨネーズ 鶏卵 乾燥わかめ 鶏もも肉 牛乳 玉ねぎ チンゲン菜 にんじん しょうが キヤベツ きゅうり レタス レモン果汁
21 ミルクパン クリームシチュー プレーンオムレツ 小 672kcal 中 784kcal ブロッコリーサラダ 黄 ミルクパン じゃがいも バター ホウイトルウ マヨネーズ 赤 鶏もも肉 牛乳 生クリーム 脱脂粉乳 プレーンオムレツ 緑 玉ねぎ にんじん エリンギ ブロッコリーとうもろこし	22 麦ご飯 キャベツと油揚げの みそ汁 小 604kcal 中 744kcal ガリパタチキン はるき 春雨サラダ 米 麦 三温糖 片栗粉 バター 春雨 ごま油 白いりごま 油揚げ みそ 鶏もも肉 ハム 牛乳 キャベツ にんじん 長ねぎ にんにく きゅうり	23 麦ご飯 かきたまみそ汁 ぶた肉の ごまみそ焼き きりぼ 切干し大根の いため煮 小 646kcal 中 785kcal 米 麦 三温糖 白いりごま 白すりごま 米ぬか油 鶏卵 みそ 豚かたロース肉 赤みそ さつま揚げ 干しひじき 牛乳 玉ねぎ にんじん 乾燥椎茸 しょうが 切干し大根 さやいんげん	24 ビビンバ わかめと玉ねぎの スープ 小 687kcal 中 847kcal ぶどうゼリー 米 麦 三温糖 白いりごま 米ぬか油 ごま油 片栗粉 ジューシーぶどうゼリー 豚ひき肉 赤みそ 乾燥わかめ 牛乳 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	25 麦ご飯 ぶた汁 小 678kcal 中 803kcal もやしの おかかあえ 米 麦 じゃがいも 米ぬか油 ごま油 豚ばら肉 木綿豆腐 みそ 北海道産ぶりカツ かつおけずり節 牛乳 しょうが にんじん 大根 ごぼう こんにゃく 長ねぎ もやし ほうれん草
28 麦ご飯 えのきと油揚げの みそ汁 肉じゃが 小 526kcal 中 644kcal 三色ひたし 黄 米 麦 じゃがいも 米ぬか油 三温糖 白いりごま 赤 油揚げ 乾燥わかめ みそ 豚もも肉 牛乳 緑 えのきたけ しらす玉 玉ねぎ にんじん さやいんげん ほうれん草 もやし	29 昭和の日	30 麦ご飯 コンソメスープ とうふひじき ハンバーグ 小 645kcal 中 765kcal マカロニサラダ 米 麦 じゃがいも 三温糖 マカロニ マヨネーズ ベーコン 豆腐ひじきハンバーグ 牛乳 玉ねぎ ビーマン キヤベツ きゅうり にんじん みかん缶	よていにこんだてのみかた 8 主食イラスト わかめご飯 キャベツと さつま揚げのみそ汁 照り焼きチキン 小 649kcal 中 791kcal 大根の中華サラダ 使用食品を 3つの食品グループに 分類しバランスを 確認します 本日のエネルギー エネルギーの基準 小学生(中学年) 650kcal 中学生 830kcal きんぴら 乾燥わかめ さつま揚げ もも肉 鮭油漬 牛乳 三温糖 米ぬか油 白 ごま油 キャベツ にんじん 長ねぎ 玉ねぎ しょうが 大根 きゅうり 本日のメニュー名 ※牛乳は毎日つくため 書かれていません	

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

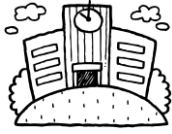


—「おいしいね」って共感できる
この幸せを大切にしたい—
「食」の情報通信 2025 年度-No.1
2025 年 4 月 1 日発行
平取小学校 栄養教諭

給食だより「おいしいね」では、子どもたちが食に関する正しい知識と望ましい食習慣を身につけられるよう、様々な情報をお届けします。日々の健康管理にご活用ください。

安全でおいしい給食作りがんばります!!
どうぞよろしくお願いいたします。

学校給食の目標

学校給食は、給食活動の中で正しい食習慣を身につけていくとともに、衛生、配分、協力、整とん、感謝の気持ちなどの生活習慣や社会性を身に付けるという大きな目的があります。	 ① 適切な栄養の摂取による健康の保持増進。	 ② 食事について正しい理解を深め、健全な食生活をおくるための判断力や望ましい食習慣を養う。	 ③ 明るい社会性と協同の精神を養う。
 ④ 自然の恩恵への理解を深め、生命、自然を尊重する精神や環境の保全に寄与する態度を養う。	 ⑤ 食生活が多くの人の様々な活動に支えられていることを理解し、感謝する。	 ⑥ 伝統的な食文化を理解する。	 ⑦ 食料の生産、流通及び消費について、正しく理解する。
学校名	調理員名		
紫雲古津小学校			
平取小学校			
二風谷小学校			
貫気別小学校			
振内小学校			
平取中学校			
振内中学校			
平取小 栄養教諭			

給食スタッフ



平取産米100%使用



平取町の給食のお米は、100% 平取産米を使用しています。また、不足しがちな食物せんいを補うため米粒麦をいっしょに入れて炊いています。週4回、米飯給食です。

地場産物を活用



平取町はおいしい農畜産物がいっぱい。トマト、きゅうり、メロン、ほうれん草、かぼちゃなど...そして、びらとり和牛に黒豚などなど。食材は、町内産→道内産→国内産の優先順位で納品していただいています。またパンは、北海道産小麦粉100%です。わか町のパン工場「夢風船」から各学校へ届けられます。

厳しい衛生管理

★手洗いを徹底

学校給食には『手洗いのマニュアル』があるほど、衛生管理の基本は丁寧な『手洗い』にあります。



★エプロン 調理器具などは使い分け

4種類のエプロン、器具などは、肉用・魚用・野菜用・果物用などに分け、菌の繁殖を防ぎます。



★温度を確認

焼く、揚げる、ゆでる、いためる、和えるなど、調理したものは中心温度計で温度を確認します。



★出来上がり時間を調整

食中毒菌は時間とともに倍、倍に増えていきます。出来上がり時間を調整することも大切な衛生管理です。



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

- 9日 なめらかプリン(糖類(砂糖・異性化液糖、ぶどう糖、水飴)、乳製品、植物油脂、でん粉、ゼラチン、寒天/ゲル化剤(増粘多糖類)、乳化剤、香料、着色料(カラメル、カロチノイド)、(一部に乳成分・ゼラチンを含む))
- 10日 フローズフルーツ ベビーパン(パインアップル、砂糖)
- 11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)
- 15日 釧路産鱈ザンギ(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)
- 17日 学校用ポークシウマイ(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〕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)
- 21日 ミルクパン(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、牛乳)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))
- 24日 ジューシーぶどうゼリー(糖類(異性化液糖、砂糖)、ぶどう果汁、酸味料、ゲル化剤(増粘多糖類)、香料、乳酸カルシウム)
- 25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)
- 30日 豆腐ひじきハンバーグ(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)