

1月よていになんたて

2026年

★今年も
よろしくおねがいします★



平取町教育委員会

月



火



水



木



金



～1月 給食目標～
食文化や郷土食
について知ろう

寄贈の
おしらせ

1月28日(水)はふるさと給食「ニシパランチ」です

びらとり和牛丼、寒じめほうれん草とたまごのみそ汁、
フルーツゼリー、牛乳

※びらとり和牛は平取町より、
寒じめほうれん草はびらとり農業協同組合様より寄贈いただきます。
感謝の気持ちでおいしくいただきますよう！

★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。

各学校の始業式

- 14日(水) 平 取中学校(給食なし)
振 内中学校(給食あり)
- 20日(火) 紫雲古津小学校(給食あり)
平 取小学校(給食あり)
二風谷小学校(給食なし)
貫気別小学校(給食なし)
振 内小学校(給食あり)



1月24日から1月30日は

全国学校給食週間です

日本の学校給食は、明治22年に山形県鶴岡市の私立忠愛小学校で、お弁当を持ってこれない子どもたちのためにおにぎりや簡単なおかずを出したことが始まりといわれています。
毎日給食を食べられる幸せに感謝をしましょう。

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。
ただいま集計中です。
結果をお楽しみに！！



12

成年年齢が
2022年4月から
18歳に引き下げられました

成人の日

スイッチ！ 冬休みモード >>> 学校モード

3学期が始まりますよ～！ 3つのスイッチをONにして学校モードに切りかえましょう！

スイッチ！①

早起き



決まった時間に起きて朝日を浴びましょう。早起きすると夜も自然と眠くなり、早寝にもつながります。

スイッチ！②

朝ごはん



からだと脳が目覚め、1日のエネルギー源になります。栄養バランスのよい食事をバガけましょう

スイッチ！③

運動



寒い時こそ運動でからだの中からポカポカに。からだがほどよく疲れれば、夜もぐっすり眠れます。

19

明日の準備はできていますか？

- うわづ
○筆記用具
○提出物
○ハンカチ・ティッシュ
など

生活リズムを整えて...

20

始業式



始業式(給食なし)

21

わかめご飯



大根と油揚げのみそ汁

鮭の塩焼き

小 551kcal 中 688kcal

黄 米 麦 ごま油 米ぬか油 三温糖 白 いりごま

赤 炊き込みわかめ 油揚げ みそ 鮭 さつま揚げ 牛乳

緑 大根 にんじん 長ねぎ ごぼう つきこんにやく 乾椎茸

22

塩ラーメン



ひじき春巻き

小 728kcal 中 852kcal

中華生めん 米ぬか油 白 いりごま

豚もも肉 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 北海道給ひじき春巻き みかん

23

麦ご飯

とうふとしめじのみそ汁



チキンカツ

きりぼ だいこん 切干し大根の いため煮

小 646kcal 中 751kcal

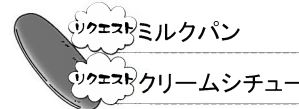
米 麦 米ぬか油 三温糖

木綿豆腐 みそ 学校用やわらか国産鶏肉のチキンカツ さつま揚げ 干しひじき牛乳

ぶなしめじ 長ねぎ 切干し大根 にんじん 乾椎茸 さやいんげん

1月24日～30日は『全国学校給食週間』です。リクエストメニューや『ニシパランチ』、北海道の郷土料理など盛りだくさん！ ワクワクな五日間です！！

26 リクエストメニュー



プレーンオムレツ

小 672kcal 中 784kcal

黄 ミルクパン ジャがいも バター ホワイトルウ 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

27 ラッキースター



フルーツヨーグルト

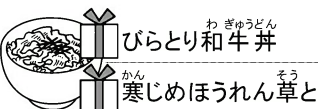
小 792kcal 中 954kcal

米 麦 ジャがいも 米ぬか油 三温糖 カールウ(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 黄桃缶 みかん缶 バナナりんご

28 ふるさと給食



フルーツゼリー

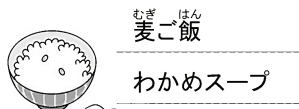
小 859kcal 中 1044kcal

米 麦 三温糖

びらとり和牛 鶏卵 油揚げ みそ 牛乳

玉ねぎ 竹の子 にんじん 生椎茸 たらしがや 寒 締めほうれん草 みかん缶 黄桃缶 ブロックゼリー

29 北海道の郷土料理



春雨の酢の物

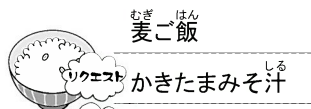
小 610kcal 中 712kcal

米 麦 ごま油 白 いりごま 米ぬか油 三温糖 春雨

乾燥わかめ ラム肉 糸かまぼこ 牛乳

長ねぎ しょうが にんにく 玉ねぎ もやし キャベツ にんじん ビーマンりんご きゅうり

30 リクエストメニュー



マカロニサラダ

小 648kcal 中 759kcal

米 麦 片栗粉 小麦粉 三温糖 米ぬか油 マカロニ マヨネーズ

鶏卵 みそ 鶏もも肉 牛乳

玉ねぎ にんじん 乾椎茸 レモン果汁 キャベツ きゅうり みかん缶

おいしいねじ



—「おいしいねじ」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.10
2025 年 12 月 17 日発行
平取小学校 栄養教諭

1月の給食は「全国学校給食週間」があります。今回は、北海道・東北ブロックの郷土食についてご紹介します。

郷土料理をおぼえよう！！

【郷土料理】各地域の産物を上手に活用して、風土に合った食べ物として作られ、食べられてきた料理。歴史や文化、あるいは食生活とともに受け継がれています。
豊かな自然に恵まれた北海道・東北地方は、冬の寒さがとても厳しく、雪深いため、冷えたからだを温める郷土料理が多く見られます。

ジンギスカン（北海道）

昭和の初めに、当時から盛んに生産されていた羊の肉をおいしくたくさん食べてもらえるようにと考えられた料理です。その名前からモンゴル生まれと思われるがちですが、北海道生まれの料理です。

せんべい汁（青森県）

青森県の太平洋側にかけて、約200年前から家庭で食べられてきた料理です。小麦粉を練って焼いたせんべいは、冷害が多く、米がよく取れなかった地域の貴重な保存食でした。

ひつまみ（岩手県）

昔から稲作が盛んでしたが、冷害で米が不作の年もあったため、その対策として小麦の生産も行われていました。「ひつまみ」は、小麦粉を耳たぶくらいのやわらかさに水でこね、鍋で煮こんだ料理です。

きりたんぽ（秋田県）

秋田県で昔から作られている代表的な郷土料理です。秋田県北部の大館や鹿角地方が発祥の地といわれています。秋田県で「きりたんぽ」は、おめでたい席やおもてなしの席に欠かせない料理です。

ずんだもち（宮城県）

仙台の郷土料理として全国的に知られています。熟す前の緑色の枝豆をゆでてすりつぶしたものに砂糖を混ぜてあん（ずんだ）を作り、つきたてのもちにまぶして食べます。

いも煮（山形県）

山形県で1600年代半ばから食べられてきた郷土料理です。毎年秋になると、家族や近隣の人たちが河原などに集まって「いも煮」を食べる「いも煮会」が行われます。「いも煮会」は山形県民にとって、忘年会や新年会に並ぶ行事として親しまれています。

こづゆ（福島県）

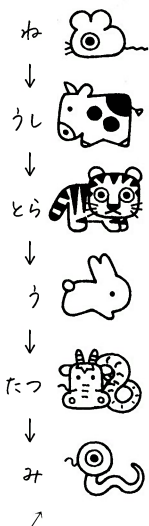
福島県の会津地方に伝わるしょうゆや塩ベースの汁物の郷土料理です。貝柱などの海の幸とわらびや里いもなどの山の幸の両方がバランスよく入っていることが特徴的です。見た目にも色とりどりで、美しい食べ物です。

料理の写真や詳しい内容は
デジタルコードからアクセスして見るができます→
出典：農林水産省ウェブサイト「見てみよう日本各地の郷土料理」



原材料のお知らせ

※給食で使用する加工品の原材料をお知らせします



- 21日 わかめ（塩蔵わかめ（韓国、日本）、食塩、砂糖、酵母エキス）
- 22日 北海道給ひじき春巻き Fe+（たけのこ、にんじん、豚肉、ひじき、植物油脂、醤油、でん粉、砂糖、酒、発酵調味料、オイスターソース、香辛料、[皮] 小麦粉、食塩、加工でん粉、クエン酸鉄 Na、キシロース、水）
- 23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）、植物油脂、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）
- 26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）
- 27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）
- 28日 ブロックゼリー（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）

