

4月よていにんだて

2024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
きちんとしよう

◎給食時間は『食育』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。

★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。

寄贈の
おしらせ

びらとり和牛ハンバーグ 19日(金)

19日(金)のびらとり和牛ハンバーグは、紫雲古津のびらとり
和牛専門店「くろベニ」様から寄贈いただきます。

つなぎを除いて和牛100%の贅沢なハンバーグ♡。肉を挽
くところからすべてが「くろベニ」さんの手作りです。だからこそ、ありがとう
びらとり和牛の旨味を味わうことができる絶品ハンバーグです。
楽しみですね。感謝の気持ちでおいしくいただきます。



8

着任式・始業式
(紫雲古津小学校、平取小
学校、二風谷小学校、貫気
別小学校)
入学式
(平取小学校、二風谷小
学校、貫気別小学校、平取中
学校、振内中学校)

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 702kcal
甘夏みかんゼリー
赤 鶏胸肉 ベーコン 牛乳
黄 米 麦 米ぬか油 バター 三温糖 じゃ
がいも ブロックゼリー(甘夏みかん)
緑 玉ねぎ にんじん ビーマン エリン
ギ みかん缶

10

麦ご飯

とうふとわかめの
みそ汁
たらザンギ
小 558kcal
中 670kcal
五目きんぴら
木綿豆腐 乾燥わかめ 油揚げ みそ 剣
路産鰯ザンギ さつま揚げ 牛乳
米 麦 米ぬか油 ごま油 三温糖 白いりご
ま
にんじん 長ねぎ ごぼう つきこんにやく
乾椎茸

11

しょうゆラーメン
ポークシュウマイ
小 556kcal
中 721kcal
清見オレンジ
豚もも肉 乾燥わかめ 学校用ポークシュ
ウマイ 牛乳
中華生めん 米ぬか油

12

わかめスープ
マーボー豆腐

小 612kcal
中 749kcal
中華あえ
乾燥わかめ 木綿豆腐 豚ひき肉 みそ く
らげ ハム 牛乳
米 麦 ごま油 白いりごま 三温糖 片栗粉

15 入学おめでとう
メニュー

ムギライス
チキンカレー
フルーツポンチ
小 813kcal
中 982kcal
鶏胸肉 牛乳
米 麦 じゃがいも 米ぬか油 三温
糖 カレールウ(2種) 上白糖
玉ねぎ にんじん 乾燥椎茸 干し椎茸 干し
しいたけ 干しエリンギ 干しパセリ
干し玉ねぎ 干しにんじん 干しエリンギ 干し
パセリ 干し玉ねぎ 干しにんじん 干しエリンギ
干しパセリ 干し玉ねぎ 干しにんじん 干しエリンギ
干しパセリ

16

麦ご飯
かきたまみそ汁
肉じゃが

小 547kcal
中 670kcal
三色ひたし
鶏卵 みそ 豚もも肉 牛乳
米 麦 じゃがいも 米ぬか油 三温糖 白い
りごま
玉ねぎ にんじん 乾燥椎茸 しらす さやい
んげん ほうれん草 もやし

17

三色丼
大根と油揚げの
みそ汁

小 668kcal
中 814kcal
フルーツゼリー
鶏ひき肉 鶏卵 油揚げ みそ 牛乳
米 麦 三温糖 米ぬか油 白いりごま
しょうが ほうれん草 大根 にんじん みか
ん缶 黄桃缶 干し椎茸 ブロックゼリー

18

かしわうどん
さつまいもの
天ぷら

小 654kcal
中 787kcal
プリン
鶏もも肉 なたね油揚げ 鶏卵 牛乳
干しうどん さつまいも 小麦粉 片栗粉 米
ぬか油 なめらかプリン
ほうれん草 にんじん 長ねぎ ぶなしめじ
乾椎茸

19 ふるさと給食「ニシバラランチ」

コンソメスープ
マカロニサラダ
小 720kcal
中 890kcal
マカロニサラダ
ベーコン びらとり和牛ハンバーグ 牛乳

米 麦 じゃがいも 三温糖 マカロニ マヨネ
ーズ
玉ねぎ ビーマン キャベツ きゅうり にんじ
ん みかん缶

22

ミルクパン
クリームシチュー
ポテトビーフ
コロケ
小 734kcal
中 845kcal
ブロccoliサラダ
鶏もも肉 牛乳 生クリーム 脱脂粉
乳
ミルクパン じゃがいも バター ホウイロ
ポテトビーフコロケ 米ぬか油 マヨネーズ
玉ねぎ にんじん エリンギ パセリ
ブロccoli とうもろこし

23

麦ご飯
ぶた汁
ぶりカツ
ほうれん草と
もやしのごまあえ
小 696kcal
中 817kcal
豚ばら肉 木綿豆腐 みそ 北海道産ぶり
カツ 焼き竹輪 牛乳
米 麦 じゃがいも 米ぬか油 白すりごま 三
温糖
しょうが にんじん 大根 ごぼう 板こんにやく
長ねぎ ほうれん草 もやし

24

コーンピラフ
ポトフ
とり塩ザンギ
小 665kcal
中 803kcal
鶏胸肉 ウインナー 鶏卵 牛乳
米 バター じゃがいも 三温糖 片栗粉 小麦
粉 米ぬか油
玉ねぎ にんじん ビーマン とうもろこし エ
リンギ キャベツ セロリ しょうが にんにく

25

麦ご飯
キャベツと
油揚げのみそ汁
ぶた肉のしょうが焼き
小 598kcal
中 732kcal
春雨の酢の物
油揚げ みそ 豚かたロース肉 米かまぼこ
牛乳
米 麦 三温糖 米ぬか油 春雨 ごま油 白
いりごま
キャベツ にんじん 長ねぎ 玉ねぎ しょう
が きゅうり

26

ムギライス
ドライカレー
コールスロー
ヨーグルト
小 756kcal
中 918kcal
豚ひき肉 牛乳 牧場の朝ヨーグルト
米 麦 三温糖 小麦粉 米ぬか油 マヨネ
ーズ
玉ねぎ にんじん ビーマン にんにく しょう
が キャベツ きゅうり レタス レモン果汁

29

昭和の日
しょうわ
ひ

30

麦ご飯
えのきと油揚げの
みそ汁
ポークピカタ
小 598kcal
中 733kcal
野菜いため
油揚げ 乾燥わかめ みそ 豚かた
ロース肉 鶏卵 牛乳
米 麦 小麦粉 米ぬか油 白いりご
ま ごま油
えのきたけ しょうが パセリ キャベ
ツ もやし にんじん ビーマン

新学期がスタートしました。

「1分でも長く寝ていたい」と朝ご飯の時間をけずっていませんか?
朝ご飯をめくと頭がボーっとしたり、からだの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たても、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。1日に必要なエネルギーが最も多くなる時期です。
朝からしっかり食べて、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。
睡眠も大切ですが、朝ご飯の時間もつくってくださいね。

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 2024 年度-No.1
2024 年 3 月 29 日発行
平取小学校 栄養教諭 島野めぐみ

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。

給食スタッフ

学校名	調理員名
紫雲古津小学校	遠藤 千春
平取小学校	水谷 明子
	神田 明美
	中島亜梨沙
	風間 美樹
二風谷小学校	平村 麻子
貫気別小学校	市川 好美
振内小学校	藤井 玲子
平取中学校	連 美佐江
	成田 律子
	森田 聖子
振内中学校	戸城 優子
平取小 栄養教諭	島野めぐみ

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。むかわ町のパン工場「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。

★出来上がりの時間を調整

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

よていこんだての見方

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

きんぴらごぼう

鶏肉 鮎油漬け牛乳

三温糖 米ぬか油

白油

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

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

食品のグループ分け

- 赤～からだをつくるもとになる食品
- 黄～エネルギーのもとになる食品
- 緑～からだの調子を整えるもとになる食品

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 ブロックゼリー 甘夏みかん(ぶどう糖果糖液糖、食物繊維、りんご濃縮果汁、夏みかん濃縮果汁、ゲル化剤(増粘多糖類)、酸味料、香料、着色料(β-カロテン)、水)
- 10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)
- 11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〕)
- 15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)
- 17日 ブロックゼリー クール(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)
- 18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、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))
- 22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)
- ポテトビーフコロッケ(具)じゃがいも、牛肉 スイートコーン、たまねぎ、にんじん、マッシュポテト、しょうゆ 砂糖、小麦粉、植物油、食塩、〔衣〕パン粉、小麦粉、植物油、食塩、水)
- 23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)
- 26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)