

4月よでいにこんたて

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『食べること』の学習時間です。
配せんを待つ人も静かに待てると、準備がスムーズになります。

★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。

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)

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 ジャ
がも ブロックゼリー(甘夏みかん)
緑 玉ねぎ にんじん ピーマン エリン
ギみかん缶

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 鍋
路産鰯サンギ さつま揚げ 牛乳
米 麦 米ぬか油 ごま油 三温糖 白いりご
ま
玉ねぎ にんじん ピーマン エリン
ギみかん缶

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
にんじん 長ねぎ ごぼう つきこんにやく
乾椎茸

12
麦ご飯
わかめスープ
マーポーどうふ

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
長ねぎ にんじん 乾椎茸 ショウガ にんに
くきゅうり

15 入学おめでとう
メニュー

平取町で初めて
学校給食が始まった
日のメニューです♪
ムギライス
チキンカレー
ふくじんづけ
福神漬

小 813kcal
中 982kcal
フルーツポンチ

赤 鶏胸肉 牛乳
黄 米 麦 ジャガイモ 米ぬか油 三温
糖 カレールウ(2種) 上白糖
緑 玉ねぎ にんじん にんじん福神漬みかん缶詰お
ばい缶詰洋梨缶詰黄桃缶詰りんごバナナ

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 ジャガイモ 米ぬか油 三温糖 白い
りごま
玉ねぎ にんじん 乾椎茸 しらたき サヤイ
んげん ほうれん草 もやし

17
三色丼
だいこん 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
玉ねぎ ほうれん草 大根 にんじん みか
ん缶詰 黄桃缶詰 ブロックゼリーキー

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 なると 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「ニシパンチ」
麦ご飯

コンソメスープ
★びらとり和牛
ハンバーグ

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 ジャガイモ 三温糖 マカロニ マヨネ
ーズ
玉ねぎ ピーマン 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
コロッケ

小 734kcal
中 845kcal
ブロッコリーサラダ

赤 鶏もも肉 牛乳 生クリーム 脱脂粉
乳
黄 ミルクパン ジャガイモ バター ホワイトル
ウ ポテトビーフコロッケ 米ぬか油 マヨネーズ
緑 玉ねぎ にんじん エリンギ バセリ
ブロッコリー どうもろこし

23
麦ご飯
ぶた汁
ぶりカツ

小 696kcal
中 817kcal
ほうれん草と
もやしのごまあえ

豚ばら肉 木綿豆腐 みそ 北海道産ぶり
カツ 烤き竹輪 牛乳

24
コーンピラフ
ポトフ

小 665kcal
中 803kcal
とり塩サンギ

鶏胸肉 ウインナー 鶏卵 牛乳

25
麦ご飯
キャベツと
油揚げのみそ汁

小 598kcal
中 732kcal
春雨の酢の物

油揚げ みそ 豚かたロース肉 糸かまぼこ
牛乳

26
ムギライス
ドライカレー
コールスロー

小 756kcal
中 918kcal
ヨーグルト

豚ひき肉 牛乳 牧場の朝ヨーグルト

29 昭和の日

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

赤 油揚げ 乾燥わかめ みそ 豚かた
ロース肉 鶏卵 牛乳
黄 米 麦 小麦粉 米ぬか油 白いりご
まごま油
緑 えのきたけ しょうが バセリ キャベ
ツもやし にんじん ピーマン

30
麦ご飯
あぶらあ
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

赤 油揚げ 乾燥わかめ みそ 豚かた
ロース肉 鶏卵 牛乳
黄 米 麦 小麦粉 米ぬか油 白いりご
まごま油
緑 えのきたけ しょうが バセリ キャベ
ツもやし にんじん ピーマン

新学期がスタートしました。

「1分でも長く寝たい」と朝ご飯の時間をけずつていませんか?

朝ご飯を早くと頭がボートしたり、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。

おいしいねい

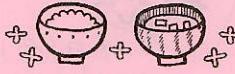
給食だより「おいしいねい」では、子どもたちが食に関する正しい知識と望ましい食習慣を身につけられるよう、様々な情報を届けます。日々の健康管理にご活用ください。

学校給食の目標

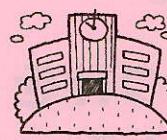
学校給食は、給食活動の中で正しい食習慣を身につけていくとともに、衛生、配分、協力、整とん、感謝の気持ちなどの生活習慣や社会性を身に付けるという大きな目的があります。



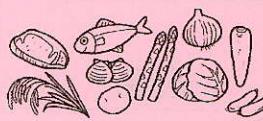
① 適切な栄養の摂取による健康の保持増進。



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 食生活が多くの人々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。

—「おいしいねい」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

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ひいたします。

給食スタッフ

学校名	調理員名
紫雲古津小学校	遠藤 千春
	水谷 明子
平取小学校	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
	連 美佐江
平取中学校	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る。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

「衛生的な調理」は、給食を作る時、最も気をつかうところです。特に学校給食では、一度に大量の食事を作り、子どもたちに食べてもらうのですから、かなり厳しい衛生管理をしています。ほんの一部ですが紹介します。

★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。

よていこんだての見方

8

わかめご飯

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

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

大根の中華そ

き込みわかめさつま揚げ

も肉 鮭油漬け牛乳

三温糖 米ぬか油 白

ペッ にんじん 長ねぎ 玉ねぎ

しょうが 大根 きゅうり

食品のグループ分け

○ 赤～からだをつくるものとなる食品

○ 黄～エネルギーのもととなる食品

○ 緑～からだの調子を整えるものとなる食品

★温度を確認

焼く、揚げる、ゆでる、いためる、和えるなど、調理したものは中巴 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。

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 プロックゼリー 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 プロックゼリー 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))
- 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 北海道産ぶりかつ(ぶり、パン粉、バッターミックス、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)