1月よていこんだて

★今年も よろしくおねがいします★

2025年

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

1月24日(金)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

寄贈 ※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。

★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

15日(水)	平取中学校	(給食なし)
	振内中学校	(給食あり)
21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)

☆日本のすてきな食文化☆

いただきます　ごちそうさまでした

日本には食事の前後のあいさつがあります。「いただきます」にも「ごちそうさまでした」にも食べ物の命や、食事を用意するためにかかわった人たちへの感謝の気持ちが込められています。

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した。ただいま集計中です。結果をお楽しみに！！

1/13

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

☆日本のすてきな食文化☆

『命のバトン』を受けつぐ

わたしたちは、食べ物の命をいただくことによって、命を受けついでいます。命に感謝し、残さず食べて、からだも心もしっかり成長していきましょう！

受けついだ命を大切にすることもわたしたちの役割です。

20	21	22	23	24
明日は始業式だよ～	**始業式** (給食なし)	麦ご飯 コンソメスープ タンドリーチキン スパハムサラダ 小 670kcal 中 810kcal	かしわうどん さつまいもの天ぷら ベビーチーズ 小 615kcal 中 750kcal	1月24日～30日は『全国学校給食週間』 ふるさと給食『ニシパランチ』 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 小 859kcal 中 1071kcal
	赤	豚ばら肉 鶏もも肉 プレーンヨーグルト ハム 牛乳	鶏もも肉 なると 油揚げ 鶏卵 ベビーチーズ 牛乳	びらとり和牛 鶏卵 油揚げ みそ 牛乳
	黄	米 麦 じゃがいも 米ぬか油 スパゲッティ マヨネーズ	干しうどん さつまいも 小麦粉 片栗粉 米ぬか油	米 麦 三温糖
	緑	玉ねぎ ピーマン キャベツ きゅうり みかん缶	ほうれん草 にんじん 長ねぎ ぶなしめじ 乾椎茸	玉ねぎ 竹の子 にんじん 生椎茸 しらたき しょうが みかん缶 黄桃缶 ブロックゼリー

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！！

	27 リクエストメニュー	28 北海道の郷土料理	29 ラッキースター (星型にんじんはだれのカレーに？)	30 リクエストメニュー	31 「節分」2月2日(日)
	(リクエスト)ハンバーガー(とうふハンバーグ) ポトフ (リクエスト)フルーツヨーグルト 小 754k… 中 858…	麦ご飯 大根と油揚げのみそ汁 (郷土料理)ジンギスカン 焼きビーフン 小 629kcal 中 769 kcal	ムギライス チキンカレー 福神漬 フレンチサラダ 小 754kcal 中 908 kcal	麦ご飯 (リクエスト)ちゃんこ汁 (リクエスト)釧路産タラザンギ (リクエスト)ひじきのいため煮 小 560… 中 674…	五目ご飯 とうふとみつ葉のすまし汁 キャベツの浅漬け ★黒糖福豆 小 582kcal 中 682kcal
赤	豆腐ひじきハンバーグ ウインナー 鶏ガラ プレーンヨーグルト 生クリーム 牛乳	油揚げ みそ ラム肉 牛乳	鶏胸肉 牛乳 ハム	鶏もも肉 油揚げ 釧路産鱈ザンギ 干しひじき 牛乳	鶏胸肉 油揚げ 干しひじき絹ごし豆腐 乾燥わかめ 塩昆布 黒糖福豆 牛乳
黄	バーガーバンス 三温糖 片栗粉 マヨネーズ じゃがいも	米 麦 米ぬか油 三温糖 ビーフン	米 麦 じゃがいも 米ぬか油 三温糖 カレールウ(2種)	米 麦 米ぬか油 三温糖	米 麦 米ぬか油 焼き麩 白いりごま ごま油
緑	レタス 玉ねぎ キャベツ にんじん セロリ しょうが パイン缶 黄桃缶 みかん缶	大根 にんじん しょうが にんにく 玉ねぎ もやし キャベツ ピーマン りんご	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	キャベツ にら 小松菜 ぶなしめじ しらたき つきこんにゃく にんじん さやいんげん 乾椎茸	つきこんにゃく 竹の子 ごぼう にんじん さやいんげん 乾椎茸 切りみつば キャベツ しょうが

おいしいね♡

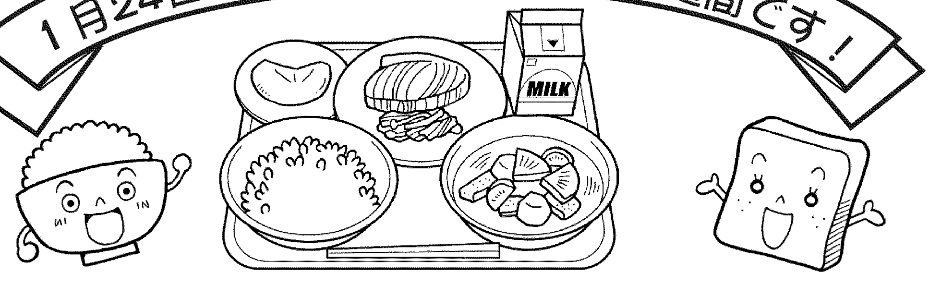
給食だより 1月

―「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.10
2024 年 12 月 16 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。 学校給食についての理解を深めたり、食についての知識を広めたりします。

１月24日から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、お弁当を持ってこられない子どもたちのためにおにぎりと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。

節分に豆まきをするのは、霊力があると考えられている豆の力で、鬼に見立てた災いや邪気を追い払うためだと言われています。

必勝 受験生の体調管理には食事の管理も大切！

受験勉強をしているみなさんは、毎日３食しっかり食事をとっていますか？

食事をきちんととることは、体調をととのえるとともに、脳のエネルギーにもなって、記憶力や集中力が増します。勉強に集中するためにはとても重要なのです。

試験日の朝ご飯は特に大切ですので、当日の朝は早起きして、しっかり食べるようにしましょう!!

子どもたちに人気の 平取町 給食 recipe（レシピ）

冬休みのおやつにいかがですか？

いももち（または かぼちゃもち）

《材 料》(4人分)

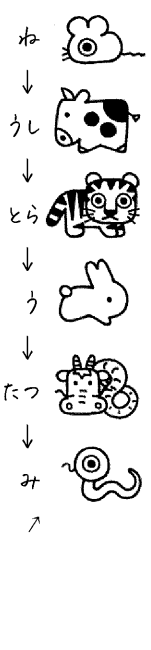
○ じゃがいも(またはかぼちゃ)	280g	(皮をむき 1/4 くらいに切る)
・ 食塩	少々	
・ 片栗粉	56g	(いもの水分が多いときは増量する)
・ 米油(植物油で OK)	20g	(大さじ2)
☆三温糖(上白糖で OK)	32g	(大さじ3強)
☆濃口醤油	12g	(小さじ2)
☆水	20g	(大さじ 1 と 1/3)

《作り方》

① じゃがいもをゆでて、竹串がスッと通ったら水気をきり、火にかけて水分をとばし、火からおろして温かいうちにマッシャー等でつぶす。
② ①に食塩、片栗粉を加えて粉っぽさがなくなるまで混ぜてこねる。
③ ②を4等分し、丸平型に成型する。
④ フライパンに油を熱し、③を中火で両面焼く。(給食では揚げる)
⑤ 小さいフライパン等で☆印の調味料と水を合わせてコトコト煮つめ、甘ダレを作る。
⑥ 焼き上がったいもだんごに⑤の甘ダレをからめて出来上がり♪。

※チーズ入りの場合は、「クリームチーズ」を中に入れて丸め、同じように焼き上げるとおいしく出来上がります。

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

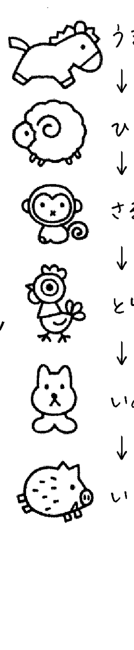
２４日 ブロックゼリー（りんご果汁、果糖ぶどう糖液糖、ゲル化剤、酸味料、V.C、香料、水）

２７日 バンズ（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(植物性)、水）

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）

２８日 焼きビーフン（ビーフン、キャベツ、玉ねぎ、にんじん、植物油脂、豚肉、きくらげ、ピーマン、オイスターソース、食塩、しょうゆ、チキンエキス、砂糖、グルタミン酸ナトリウム、フライドオニオン、リボヌクレオチドナトリウム、水）

２９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）

３０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）

３１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）