

# 4月よていにいんだけて

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。  
配ぜん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「くろベコ」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「くろベコ」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よう。

<p>8 わかめご飯</p> <p>キャベツとさつま揚げのみそ汁</p> <p>照り焼きチキン</p> <p>小 649kcal 中 791kcal 大根の中華サラダ</p> <p>赤 炊き込みわかめ さつま揚げ みそ 鶏もも肉 鯖油漬け 牛乳</p> <p>黄 米 麦 三温糖 米ぬか油 白いりごま ごま油</p> <p>緑 キャベツ にんじん 長ねぎ 玉ねぎ しょうが 大根 きゅうり</p>	<p>9 進級おめでとうメニュー</p> <p>チキンライス</p> <p>じゃがいもとベーコンのスープ</p> <p>小 606kcal 中 702kcal 甘夏みかんゼリー</p> <p>鶏胸肉 ベーコン 牛乳</p> <p>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)</p> <p>玉ねぎ にんじん ピーマン エリンギ みかん缶</p>	<p>10 麦ご飯</p> <p>とうふとわかめのみそ汁</p> <p>たらザンギ</p> <p>小 558kcal 中 670kcal 五目きんぴら</p> <p>木綿豆腐 乾燥わかめ 油揚げ みそ 釧路産鱈ザンギ さつま揚げ 牛乳</p> <p>米 麦 米ぬか油 ごま油 三温糖 白いりごま</p> <p>にんじん 長ねぎ ごぼう つきこんにゃく 乾椎茸</p>	<p>11</p> <p>しょうゆラーメン</p> <p>ポークシュウマイ</p> <p>小 556kcal 中 721kcal 清見オレンジ</p> <p>豚もも肉 乾燥わかめ 学校用ポークシュウマイ 牛乳</p> <p>中華生めん 米ぬか油</p> <p>もやし ほうれん草 にんじん 長ねぎ 玉ねぎ しょうが 清見オレンジ</p>	<p>12</p> <p>麦ご飯</p> <p>わかめスープ</p> <p>マーボー豆腐</p> <p>小 612kcal 中 749kcal 中華あえ</p> <p>乾燥わかめ 木綿豆腐 豚ひき肉 みそくらげ ハム 牛乳</p> <p>米 麦 ごま油 白いりごま 三温糖 片栗粉</p> <p>長ねぎ にんじん 乾椎茸 しょうが にんにく きゅうり</p>
<p>15 入学おめでとうメニュー</p> <p>ムギライス</p> <p>チキンカレー</p> <p>ふくじんづけ 福神漬</p> <p>小 813kcal 中 982kcal フルーツポンチ</p> <p>赤 鶏胸肉 牛乳</p> <p>黄 米 麦 じゃがいも 米ぬか油 三温糖 カレールウ(2種) 上白糖</p> <p>緑 玉ねぎ にんじん 干椎茸 かつお節 しょうが しょうゆ しょうが しょうゆ しょうが しょうゆ</p>	<p>16</p> <p>麦ご飯</p> <p>かきたまみそ汁</p> <p>肉じゃが</p> <p>小 547kcal 中 670kcal 三色ひたし</p> <p>鶏卵 みそ 豚もも肉 牛乳</p> <p>米 麦 じゃがいも 米ぬか油 三温糖 白いりごま</p> <p>玉ねぎ にんじん 乾椎茸 しらす きさやいんげん ほうれん草 もやし</p>	<p>17</p> <p>三色丼</p> <p>大根と油揚げのみそ汁</p> <p>フルーツゼリー</p> <p>小 668kcal 中 814kcal フルーツゼリー</p> <p>鶏ひき肉 鶏卵 油揚げ みそ 牛乳</p> <p>米 麦 三温糖 米ぬか油 白いりごま</p> <p>しょうが ほうれん草 大根 にんじん みかん缶 黄桃缶 黄桃缶 ブロックゼリークール</p>	<p>18</p> <p>かしわうどん</p> <p>さつまいもの天ぷら</p> <p>小 654kcal 中 787kcal プリン</p> <p>鶏もも肉 なたと油揚げ 鶏卵 牛乳</p> <p>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</p> <p>ほうれん草 にんじん 長ねぎ ぶなしめじ 乾椎茸</p>	<p>19 ふるさと給食「ニシパランチ」</p> <p>コンソメスープ</p> <p>★びらとり和牛ハンバーグ</p> <p>小 720kcal 中 890kcal マカロニサラダ</p> <p>ベーコン びらとり和牛ハンバーグ 牛乳</p> <p>米 麦 じゃがいも 三温糖 マカロニ マヨネーズ</p> <p>玉ねぎ ピーマン キャベツ きゅうり にんじん みかん缶</p>
<p>22</p> <p>ミルクパン</p> <p>クリームシチュー</p> <p>ポテトビーフ コロッケ</p> <p>小 734kcal 中 845kcal ブロッコリーサラダ</p> <p>赤 鶏もも肉 牛乳 生クリーム 脱脂粉乳</p> <p>黄 ミルクパン じゃがいも 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</p> <p>緑 玉ねぎ にんじん エリンギ パセリ ブロッコリー とうもろこし</p>	<p>23</p> <p>麦ご飯</p> <p>ぶた汁</p> <p>ぶりカツ</p> <p>ほうれん草と もやしのごまあえ</p> <p>小 696kcal 中 817kcal</p> <p>豚ばら肉 木綿豆腐 みそ 北海道産ぶりカツ 焼き竹輪 牛乳</p> <p>米 麦 じゃがいも 米ぬか油 白すりごま 三温糖</p> <p>しょうが にんじん 大根 ごぼう 板こんにゃく 長ねぎ ほうれん草 もやし</p>	<p>24</p> <p>コーンピラフ</p> <p>ポトフ</p> <p>とり塩ザンギ</p> <p>小 665kcal 中 803kcal</p> <p>鶏胸肉 ウインナー 鶏卵 牛乳</p> <p>米 バター じゃがいも 三温糖 片栗粉 小麦粉 米ぬか油</p> <p>玉ねぎ にんじん ピーマン 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</p>	<p>25</p> <p>麦ご飯</p> <p>キャベツと油揚げのみそ汁</p> <p>ぶた肉のしょうが焼き</p> <p>小 598kcal 中 732kcal 春雨の酢の物</p> <p>油揚げ みそ 豚かたロース肉 糸かまぼこ 牛乳</p> <p>米 麦 三温糖 米ぬか油 春雨 ごま油 白いりごま</p> <p>キャベツ にんじん 長ねぎ 玉ねぎ しょうが きゅうり</p>	<p>26</p> <p>ムギライス</p> <p>ドライカレー</p> <p>コールスロー</p> <p>ヨーグルト</p> <p>小 756kcal 中 918kcal</p> <p>豚ひき肉 牛乳 牧場の朝ヨーグルト</p> <p>米 麦 三温糖 小麦粉 米ぬか油 マヨネーズ</p> <p>玉ねぎ にんじん ピーマン にんにく しょうが キャベツ きゅうり レタス レモン果汁</p>
<p>29 昭和の日</p>	<p>30</p> <p>麦ご飯</p> <p>えのきと油揚げのみそ汁</p> <p>ポークピカタ</p> <p>小 598kcal 中 733kcal 野菜いため</p> <p>赤 油揚げ 乾燥わかめ みそ 豚かたロース肉 鶏卵 牛乳</p> <p>黄 米 麦 小麦粉 米ぬか油 白いりごま ごま油</p> <p>緑 えのきたけ しょうが パセリ キャベツ もやし にんじん ピーマン</p>	<p>新学期がスタートしました。</p> <p>「1分でも長く寝たい」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、朝ご飯の時間もつって下さいね。</p>		

# おいしいね

給食 だより 4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.1  
2024年3月29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たします。



## 給食スタッフ

## 学校給食の目標

<p>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。</p>	<p>① 適切な栄養の摂取による健康の保持増進。</p>	<p>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。</p>	<p>③ 明るい社会性と協同の精神を養う。</p>
<p>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。</p>	<p>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。</p>	<p>⑥ 伝統的な食文化を理解する。</p>	<p>⑦ 食料の生産、流通及び消費について、正しく理解する。</p>

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	

## 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。わかめ町のパン工場「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、あえるなど、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。

## よていこんだての見方

## 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

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 79kcal

大根の中華スープ  
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

本日のメニュー名 ※牛乳は毎日つくだめ書かれていません

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

- 8日 炊き込みわかめ(塩蔵わかめ(韓国、日本)、食塩、砂糖、酵母エキス)
- 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)

- 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