

10月おでいにんたて

2025年



平取町教育委員会

月	火	水	木	金
～10月 給食目標～ 朝ごはんを しっかり食べよう ◎朝ごはんの大切さを知ろう ★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。	1 銀聖の日 麦ご飯 とうふとわかめの すまし汁 銀聖のから揚げ 小 689kcal 中 851kcal 黄 米 麦 プレミックス粉 片栗粉 米ぬ か油 三温糖 赤 絹ごし豆腐 乾燥わかめ 銀聖 さつ ま揚げ 干しひじき 牛乳 緑 えのきたけ にんじん 切干しだいこん 乾椎茸 さやいんげん	2 きのこうどん いもち 小 609kcal 中 737kcal 干しうどん いもち 米ぬか油 三温糖 鶏もも肉 油揚げ 牛乳 ぶなしめじ なめこ 乾椎茸 ほうれん草 長ねぎ	3 びらとりDay びらとり黒ぶた丼 じゃがいもと 油揚げのみそ汁 みやこかぼちゃの とろっとあんかけ 小 799kcal 中 974kcal 米 麦 米ぬか油 三温糖 平取町産じゃが いも 片栗粉 豚ばら肉 油揚げ みそ 牛乳 玉ねぎ しらたき しょうが 長ねぎ 平取町 産みやこかぼちゃ	
6 『十五夜』秋の味覚 きのこご飯 さつまいもと ごぼうのみそ汁 とり塩ザンギ 小 710kcal 中 834kcal 黄 米 麦 三温糖 さつまいも 片栗粉 小麦粉 米ぬか油 赤 鶏もも肉 油揚げ みそ 鶏胸肉 鶏 卵 牛乳 緑 ぶなしめじ しいたけ 乾椎茸 にんじ ん みつば 長ねぎ にんにく しょうが	7 麦ご飯 キャベツと 厚揚げのみそ汁 ぶた肉の しょうが焼き もやしとツナの ごまあえ 小 618kcal 中 758kcal 米 麦 三温糖 米ぬか油 白すりごま 厚揚げ みそ 豚かたロース肉 国産米油 使用鰯油漬け 牛乳 キャベツ にんじん こねぎ 玉ねぎ しょうが もやし 小松菜	8 麦ご飯 じゃがいもと 玉ねぎのスープ サムギョブサル 三色ナムル 小 658kcal 中 808kcal 米 麦 じゃがいも 白いりごま 三温糖 ごま 油 米ぬか油 ベーコン 乾燥わかめ 豚ばら肉 牛乳 玉ねぎ しょうが ビーマン パプリカ 長ね ぎ もやし ほうれん草 にんじん にんにく	9 塩野菜ラーメン 焼きぎょうざ りんご 小 589kcal 中 750kcal 中華生めん 米ぬか油 豚もも肉 豚骨 鶏ガラ 焼きぎょうざ 牛乳 白菜 チンゲン菜 もやし にんじん きくら げ 玉ねぎ しょうが りんご	10 親子丼 なめこのみそ汁 りんごゼリー 小 657kcal 中 790kcal 米 麦 米ぬか油 三温糖 鶏もも肉 なんと 鶏卵 焼きのり 木綿豆腐 油揚げ みそ 牛乳 玉ねぎ 竹の子 にんじん 乾椎茸 しらたき みつ ば なめこ 長ねぎ フルーティー りんごゼリー
13 スポーツの日	14 エビピラフ たまごの コンソメスープ メンチカツの ごまソース 小 648kcal 中 719kcal 黄 米 バター 米ぬか油 白すりごま 赤 えび 鶏卵 乾燥わかめ 道産パン 粉のさくさくメンチカツ 牛乳 緑 玉ねぎ にんじん ビーマン とうもろ こし エリンギ チンゲン菜	15 麦ご飯 まいたけのみそ汁 肉どうふ 春雨の酢の物 小 637kcal 中 778kcal 米 麦 米ぬか油 三温糖 春雨 ごま油 白 いりごま 油揚げ 乾燥わかめ みそ 木綿豆腐 豚 ばら肉 糸かまぼこ 牛乳 まいたけ 玉ねぎ にんじん 大根 さやい んげん 長ねぎ きゅうり	16 スパゲッティ・ ミートソース フレンチサラダ 小 630kcal 中 732kcal スパゲッティ 米ぬか油 三温糖 豚ひき肉 粉チーズ ハム 牛乳 玉ねぎ にんじん ビーマン さやいんげん 乾椎茸 しょうが にんにく トマトピューレー キャベツ きゅうり レタス みかん缶	17 ムギライス ポークカレー 福神漬 ブロッコリーサラダ 小 766kcal 中 923kcal 米 麦 じゃがいも 米ぬか油 カレールウ(2 種) マヨネーズ 豚もも肉 牛乳 玉ねぎ にんじん にんにく 福神漬 ブロッ コリー とうもろこし にんじん
20 チキンライス じゃがいもと ベーコンのスープ マカロニツナサラダ 小 632kcal 中 771kcal 黄 米 麦 米ぬか油 バター 三温糖 じゃがいも マカロニ マヨネーズ 赤 鶏胸肉 ベーコン 国産米油使用 鰯油漬け 牛乳 緑 玉ねぎ にんじん ビーマン エリン ギ キャベツ きゅうり	21 麦ご飯 ちゃんこ汁 北海道産ぶりカツ きんぴらごぼう 小 661kcal 中 773kcal 米 麦 米ぬか油 ごま油 白いりごま 鶏もも肉 油揚げ 北海道産ぶりカツ 牛乳 キャベツ にら 小松菜 ぶなしめじ しらた き ごぼう にんじん	22 麦ご飯 レタスとたまごの スープ ポークチャップ ジャーマンポテト 小 663kcal 中 810kcal 米 麦 米ぬか油 じゃがいも バター 鶏卵 豚かたロース肉 ベーコン 牛乳 レタス 玉ねぎ にんじん エリンギ パセリ	23 きのうどん 大学いも 小 626kcal 中 783kcal 干しうどん 三温糖 さつまいも 米ぬか油 白いりごま 鶏もも肉 油揚げ 牛乳 ほうれん草 長ねぎ にんじん 乾椎茸	24 麦ご飯 とうふとわかめのみそ汁 じゃがいもとぶた肉 のなんばん煮 もやしと小松菜の ごまあえ 小 570kcal 中 694kcal 米 麦 じゃがいも 米ぬか油 三温糖 白す りごま 木綿豆腐 乾燥わかめ 油揚げ みそ 豚も も肉 焼き竹輪 牛乳 にんじん 長ねぎ ごぼう つきこんにやく さ やいんげん もやし 小松菜
27 ホットドッグ (パンにウインナーと キャベツのソテーを はさんでたべましょう) ポトフ ポテトコロッケ 小 651kcal 中 727kcal 黄 コッペンパン 米ぬか油 じゃがいも ポテトコロッケ 赤 シャウエッセン 豚ウインナー 鶏 骨 牛乳 緑 キャベツ 玉ねぎ にんじんセロリ しょうが	28 ムギライス ドライカレー フルーツヨーグルト 小 730kcal 中 897kcal 米 麦 三温糖 小麦粉 米ぬか油 豚ひき肉 プレーンヨーグルト 生クリーム 牛乳 玉ねぎ にんじん ビーマン にんにく しょうが パイン缶 黄桃缶 みかん缶 バナナ りんご	29 麦ご飯 大根と油揚げの みそ汁 ポークピカタ もやしとハムの ソテー 小 588kcal 中 717kcal 米 麦 小麦粉 米ぬか油 白いりごま ごま 油 油揚げ みそ 豚かたロース肉 鶏卵 ハム 牛乳 大根 にんじん しょうが パセリ もやし ビ ーマン	30 ぶたキムチ丼 たまごと春雨の スープ りんご 小 692kcal 中 841kcal 米 麦 三温糖 ごま油 米ぬか油 白いりご ま 春雨 片栗粉 豚ばら肉 豚かた肉 みそ 鶏卵 牛乳 にんにく しょうが 白菜キムチ にんじん 玉ね ぎ にもやし チンゲン菜 きくらげ りんご	31 チキンピラフ じゃがいもと枝豆の コンソメスープ かぼちゃチーズ フライ 小 619kcal 中 724kcal 米 バター じゃがいも 米ぬか油 鶏胸肉 ウインナー 牛乳 玉ねぎ にんじん ビーマン とうもろこし エ リンギ 枝豆

食品のグループ分け ◎黄～主にエネルギーのもとになる食品

◎赤～主にからだをつくるもとになる食品

◎緑～主にからだの調子を整えるもとになる食品

おいしいね

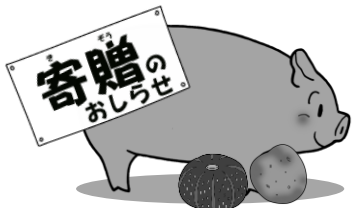
給食
だより

—「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 2025 年度-No.7
2025 年 9 月 22 日発行
平取小学校 栄養教諭

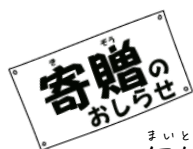
『天高く馬肥ゆる秋』食欲の秋です!! 実りの秋に感謝し おいしい秋の味覚を楽しみましょう

平取町でとれた農畜産物を食べよう!

10月3日(金)の給食は『びらとりDay』

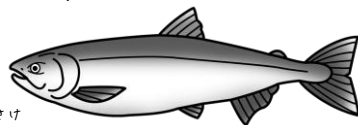


10月3日(金)は、
ほぼ平取町産の食材で給食を作る『びらとりDay』です。
平取町産の野菜「じゃがいも」、「みやこかぼちゃ」を
びらとり農業協同組合様から寄贈いただきます。
感謝の気持ちをこめておいしくいただきます♪



また、毎年10月1日は『銀聖の日』です。

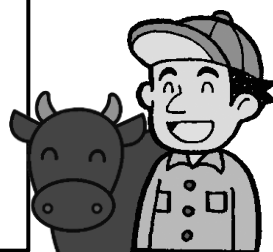
平取町の日高定置漁業者組合様から『銀聖』という貴重な鮭を
寄贈いただきます。『銀聖』は、日高沿岸で獲れた銀毛鮭の中でも、鮮度抜群で脂ののった、
3.5キログラム以上の大型シロサケだけを厳選したものです。



給食アルバム

平取小学校3年生
牛舎を見学しました

写真



写真

平取小学校3年生15名は、総合的な学習の時間に「びらとり和牛」について学習
しています。その一環で、紫雲古津にある平取町畜産公社の牛舎へ見学に行きました。

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

- 2日 いももち(じゃがいも、小麦粉、牛乳、マーガリン、デキストリン、乳等を主要原料とする食品、乾燥マッシュポテト、水飴、植物油脂、澱粉、食塩、砂糖、香辛料、バター、ナチュラルチーズ、加工澱粉、キシロース、乳化剤、香料)
- 9日 焼きぎょうざ(キャベツ、にら、しょうが、豚肉、鶏肉、豚脂、粒状植物性たん白、植物油脂、醤油、みりん、ポークエキス、ポークスープ、食塩、香辛料、酵母エキスパウダー、皮(小麦粉、植物油脂、小麦たん白、米粉、発酵調味料)、加工澱粉、キシロース、着色料(紅麴)、水)
- 10日 フルーティーりんごゼリー(りんご果汁、糖類(砂糖・異性化液糖・ぶどう糖)、酸味料、ゲル化剤(増粘多糖類)、香料)
- 14日 道産パン粉のさくさくメンチカツ(ぶたひき肉、パン粉、たまねぎ、小麦粉、パン粉、大豆たんぱく、でん粉、なたね油、グラニュー糖、貝Ca、並塩、ぶどう糖、こしょう、パン酵母、水)
- 17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)
- 21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)
- 27日 コッペパン(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(植物性)、水)
シャウエッセン(豚肉、豚脂肪、糖類(水あめ、ぶどう糖、砂糖)、食塩、香辛料/リン酸塩(Na)、調味料(アミノ酸)、酸化防止剤(ビタミンC)、発色剤(亜硝酸Na)、(一部に豚肉を含む))
ポテトコロケ(じゃがいも、豚肉、玉ねぎ、とうもろこし、にんじん、グリーンピース、脱脂粉乳、植物油脂、しょう油、三温糖、食塩、みりん、酒、コショウ、水、小麦粉、生パン粉、白ごま)
- 31日 かぼちゃチーズフライ(かぼちゃ、チーズフード、パン粉、砂糖、牛乳、マーガリン、ピロリン酸第二鉄製剤、食塩、(衣)パン粉、微粉パン粉、バターミックス、植物油脂、加水)

あさごはん、食べてきていますか?

あさごはんは、元気の源です。

あさごはんを食べないと

○おなかがすく

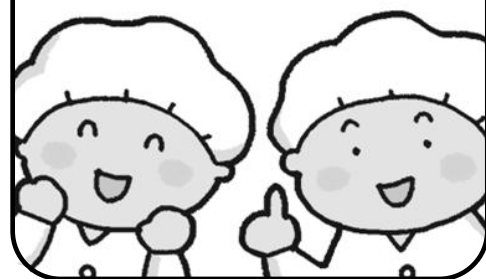
○集中力がつづかない

○つかれやすい

○イライラする

などいろいろと影響があります。

毎日あさごはんを食るようにしましょう!



平取町役場産業課の方よりお話をいた

だき、質問にも答えていただきました。

はじめのうちは、牛を怖がって尻込みしてい

た児童も、牛との距離も縮まり、積極的にえ

さやりを体験していました。

食べ物には命をいただいているということを

再確認し、地域の方の子どもたちへの思い、

食べることの尊さを思う、貴重な学びでした。