

4月よこいほんだて

2026年

平取町教育委員会



入学・進級

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。

よていこんだてのみかた

★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。

主食イラスト

本日エネルギー
エネルギーの基準
小学生(中学年)
650kcal
中学生830kcal

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
大根の中華サラダ
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

本日メニュー名
※牛乳は毎日つくため
書かれていません

小 649kcal
中 791kcal

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
ま油
キャベツ にんじん 長ねぎ 玉ねぎ
しょうが 大根 きゅうり

<p>6</p> <p>乱れた生活リズム 戻すポイントは 朝</p>	<p>7</p> <p>◎朝活のすすめ</p> <p>朝早く起きる 朝日を浴びる 朝一杯の水を飲む 朝の軽いストレッチ 朝ご飯を食べる</p>	<p>8</p> <p>着任式・始業式 入学式</p>	<p>9</p> <p>かしわうどん 竹輪の磯辺揚げ ベビーパン</p> <p>小 575kcal 中 720kcal</p> <p>黄 干しうどん 小麦粉 米ぬか油 赤 鶏もも肉 なたと 油揚げ 焼き竹輪 青のり 牛乳 緑 ほうれん草 にんじん 長ねぎ ぶなしめじ 乾椎茸 フローズンフルーツベビーパン</p>	<p>10 進級おめでとうメニュー</p> <p>小麦ご飯 ちゃんこ汁 とり肉のレモンづけ ブロッコリーサラダ</p> <p>小 638kcal 中 784kcal</p> <p>米 麦 片栗粉 小麦粉 三温糖 マヨネーズ</p>
<p>13</p> <p>バターロール クリームシチュー 十勝大豆コロッケ コールスロー</p> <p>小 795kcal 中 928kcal</p> <p>黄 バターロールじゃがも バター ホワイトルウ 十勝大豆コロッケ 米ぬか油 マヨネーズ 赤 鶏もも肉 牛乳 生クリーム 脱脂粉乳 緑 玉ねぎ にんじん エリンギ キャベツ きゅうり レタス レモン果汁</p>	<p>14</p> <p>小麦ご飯 ぶた汁 北海道産ぶりカツ ひじきのいため煮</p> <p>小 690kcal 中 811kcal</p> <p>米 麦 じゃがいも 米ぬか油 三温糖</p>	<p>15</p> <p>親子丼 じゃがいもとわかめのみそ汁 りんごゼリー</p> <p>小 653kcal 中 792kcal</p> <p>米 麦 米ぬか油 三温糖 じゃがいも</p>	<p>16 入学おめでとうメニュー</p> <p>ムギライス チキンカレー 福神漬 フルーツポンチ</p> <p>小 813kcal 中 983kcal</p> <p>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>17</p> <p>小麦ご飯 とうふと油揚げのみそ汁 ぶた肉のごまみそ焼き 三色ひたし</p> <p>小 605kcal 中 736kcal</p> <p>米 麦 三温糖 白いりごま 白すりごま</p>
<p>20</p> <p>小麦ご飯 まいたけのみそ汁 肉じゃが ほうれん草と竹輪のごまあえ</p> <p>小 554kcal 中 690kcal</p> <p>黄 米 麦 じゃがいも 米ぬか油 三温糖 白すりごま 赤 油揚げ 乾燥わかめ みそ 豚もも肉 焼き竹輪 牛乳 緑 まいたけ 玉ねぎ にんじん しらたき さやいんげん ほうれん草</p>	<p>21</p> <p>コーンピラフ ポトフ チキンカツ</p> <p>小 702kcal 中 821kcal</p> <p>米 バター じゃがいも 米ぬか油</p>	<p>22</p> <p>三色丼 じゃがいもと大根のみそ汁 フルーツゼリー</p> <p>小 680kcal 中 843kcal</p> <p>米 麦 三温糖 米ぬか油 白いりごま じゃがいも</p>	<p>23</p> <p>しょうゆラーメン 焼きぎょうざ 温州みかんゼリー</p> <p>小 623kcal 中 786kcal</p> <p>中華生めん 米ぬか油</p>	<p>24</p> <p>小麦ご飯 レタスとたまごのスープ ガリバタチキン 春雨サラダ</p> <p>小 616kcal 中 760kcal</p> <p>米 麦 三温糖 片栗粉 バター 春雨 ごま油 白いりごま</p>
<p>27</p> <p>わかめご飯 キャベツとさつま揚げのみそ汁 釧路産たらザンギ きんぴらごぼう</p> <p>小 580kcal 中 705kcal</p> <p>黄 米 麦 米ぬか油 ごま油 三温糖 白いりごま 赤 炊き込みわかめ さつま揚げ みそ 釧路産たらザンギ 牛乳 緑 キャベツ にんじん 長ねぎ ごぼう</p>	<p>28</p> <p>小麦ご飯 とうふとさやえんどうのみそ汁 照り焼きチキン キャベツの浅漬け</p> <p>小 585kcal 中 722kcal</p> <p>米 麦 三温糖 米ぬか油 白いりごま ごま油</p>	<p>29</p> <p>昭和の日</p>	<p>30</p> <p>スパゲッティ・ミートソース フライドポテト ヨーグルト</p> <p>小 720kcal 中 831kcal</p> <p>スパゲッティ 米ぬか油 三温糖 じゃがいも</p>	

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 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ー
「食」の情報通信 2026年度-No.1
2026年4月1日発行
平取小学校 栄養教諭 田淵いずみ

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んばります!!
どうぞよろしくお願いいたします。



給食スタッフ

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。

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
	斎藤 さなえ
二風谷小学校	中島亜梨沙
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
	風間 美樹
振内中学校	門別恵里加
平取小栄養教諭	田淵いずみ

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。

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。ほんの一部ですがご紹介します。

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。わか町のパン工場「夢風船」から各学校へ届けられます。

★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。

★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。

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 フローズフルーツ ベビーパン(パンアップル、砂糖)
- 13日 バターロール(強力粉、薄力粉、グラニュー糖、天日塩、イースト(生)、鶏卵(地場産)、マーガリン、水)
十勝大豆コロッケ(じゃがいも、だいず、たまねぎ、乾燥マッシュポテト、パン粉、中力粉、植物油、とうもろこしでん粉、上白糖、塩、香辛料、水)
- 14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)
- 15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)
- 16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 学給用やわか国産鶏肉チキンカツ(鶏肉、つなぎ(パン粉、小麦粉加工品、粉末状植物性たん白)、植物油、調味エキス、食塩、香辛料、乾燥パン酵母、衣(パン粉、フライミックス粉、小麦粉加工品)、水、加工デンプン、炭酸 Ca、膨張剤、乳化剤)
- 22日 フルーツゼリー(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)
- 23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、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、小麦たん白、米粉、発酵調味料)、加工澱粉、キシロース、着色料(紅麹)、水)
温州みかんゼリー(温州みかん果汁(濃縮還元)、砂糖、粉あめ、水、ゲル化剤(増粘多糖類)、酸味料、ビタミンC)
- 27日 SL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)
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)
- 30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)