

8月よていにんだて

2025年

平取町教育委員会

今月も水曜日に
びらとりトマトが
つきますよ



月



火



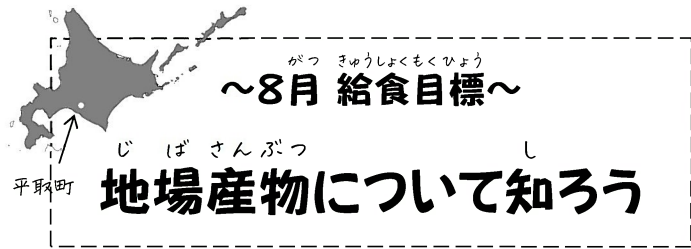
水



木



金



～8月 給食目標～

地場産物について知ろう

◎平取町で生産された食材を、平取町で消費するメリットを考えよう

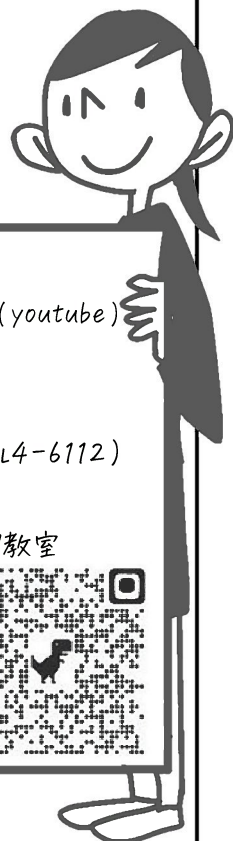
- 【メリット】・採れたて新鮮
- ・生産者の顔が見えて安心
- ・農産物を運搬する距離が少なければ、CO₂（二酸化炭素）も削減できて環境に優しい
- ・まちの農産業や食文化が活性化するなど

毎週水曜日は びらとりトマト!!

今月も毎週水曜日にびらとり農業協同組合・びらとり野菜生産振興会様よりびらとりトマトを寄贈いただきます。

ビタミンCが豊富なびらとりトマトです。感謝の気持ちをこめて、おいしくいただきましょう。

平取町公式キャラクター
「ビラッキー」→



平取町内の様々な分野（職域）で働いている管理栄養士・栄養士が集まり「平取町職域栄養士連絡会」として活動しています。

平取町の健康課題である高血圧・高血糖の予防改善をねらいとした生活習慣病の予防のためのレシピを広く普及啓発するために動画を作成しました。

学校給食のアレンジレシピも掲載しています。夏休みに親子でクッキングなどいかがですか？



びらとりレシピ動画チャンネル (youtube)

《チャンネルの詳細》 現在動画9本

作成者：平取町職域栄養士連絡会

平取町役場 保健福祉課（ふれあいセンター TEL4-6112）

【食育事業】2本

寒締めほうれん草収穫体験 / 寒締めほうれん草を使った料理教室

【生活習慣病予防レシピ】6本

スタミナ丼 / 切り干し大根のさっぱりサラダ / ポテトチヂミ / ひじきサラダ / 豚肉のさっぱり焼き / 和風ドリア

【簡単バランス朝食】1本

☆ミネストローネ&ブロッコリーサラダ

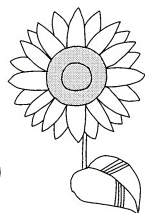
クリック→



★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。

18 始業式と給食の有無

20日(水) 平 取中(給食なし)
振 内中(給食あり)
22日(金) 紫雲古津小(給食あり)
平 取小(給食あり)
二風谷小(給食なし)
貫気別小(給食なし)
振 内小(給食なし)



20 びらとりトマトを いただきました

カレーピラフ	
トマトとレタスのスープ	
ヨーグルト	
中 721kcal	米 米ぬか油 バター
黄	
赤	豚ひき肉 鶏もも肉 鶏卵 牧場の朝ヨーグルト生乳仕立て牛乳
緑	玉ねぎ とうもろこし にんじん ピーマン エリンギ びらとりトマト レタス

21

New ジャージャーめん	
たまごと春雨のスープ	
中 800kcal	中華生めん ごま油 三温糖 片栗粉 春雨
	豚ひき肉 赤みそ 鶏卵 牛乳
	にんにくしょうが きゅうり レタス チンゲン菜 きくらげ

22

むぎ 麦ご飯	
とうふと油揚げのみそ汁	
とり肉のねぎみそ焼き	
小 643kcal	米 麦 三温糖 白いりごま 米ぬか油 ごま油
中 789kcal	木綿豆腐 乾燥わかめ 油揚げ みそ 鶏もも肉 赤みそ さつま揚げ 牛乳
	長ねぎ ごぼう にんじん つきこんにやく 乾椎茸

25

むぎ 麦ご飯	
じゃがいもとわかめのスープ	
ひじき春巻き	
小 740kcal	米 麦 じゃがいも 白いりごま 米ぬか油 片栗粉 三温糖 ごま油
中 874kcal	ベーコン 乾燥わかめ 豚ロース肉 牛乳
黄	
赤	長ねぎ 北海道給ひじき春巻き 竹の子 ビーマン 乾椎茸 しょうが にんにく
緑	

26

むぎ 麦ご飯	
ぶた肉ともやしのみそ汁	
たらザンギ	
小 585kcal	米 麦 米ぬか油 三温糖
中 704kcal	豚ばら肉 みそ 釧路産鱈ザンギ 干しひじき 牛乳
	もやし 小松菜 ごぼう つきこんにやく にんじん さやいんげん 乾椎茸

27

びらとりトマトを いただきました	
ムギライス	
ポークカレー	
ふくじんづけ 福神漬	
小 754kcal	米 麦 じゃがいも 米ぬか油 三温糖 カレールー(2種)
中 909kcal	豚もも肉 牛乳
	玉ねぎ にんじん にんにく 福神漬 びらとりトマト きゅうり

28

スパゲッティ・ミートソース	
コールスロー	
小 675kcal	スパゲッティ 米ぬか油 三温糖 マヨネーズ
中 779kcal	豚ひき肉 粉チーズ 牛乳 毎日骨太MB Pベビーチーズ
	玉ねぎ にんじん ビーマン さやいんげん 乾しいたけ しょうが にんにく トマトピューレ キャベツ きゅうり レタス レモン果汁

29

さんしょく 三色丼	
じゃがいもとわかめのみそ汁	
小 620kcal	米 麦 三温糖 米ぬか油 白いりごま じゃがいも 牛乳
中 762kcal	鶏ひき肉 鶏卵 油あげ 乾燥わかめ みそ
	しょうが ほうれん草 長ねぎ 梨

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～主にかたさをとるもとになる食品 ◎緑～主にかたさをとるもとになる食品

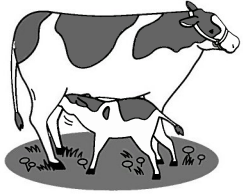
おいしいね



—「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.5
2025 年 7 月 18 日発行
平取小学校 栄養教諭

学校給食のない日には、子どもたちのカルシウム摂取量が不足するそうです。成長期に大切な栄養素「カルシウム」の摂取を心がけましょう。

学校がお休みの日も



毎日



をのみましょう♪

- ◎ 骨や歯をつくるカルシウムがたくさん入っている！
- ◎ もともと子牛が飲むものだから、成長に必要なたくさんの栄養がふくまれている！

牛乳が苦手な人は、ヨーグルトやチーズなどの乳製品、小魚やごま、小松菜などカルシウムを多く含む食品を積極的に摂りましょう。

給食アルバム

平取中学校 ふるさと給食「ニシパランチ」 7月15日(火)

平取高校トマトクラブのみなさんが考案した「びらとりトマトのキーマカレー」。

ごはんも鮮やかなターメリック入りバターライスで食欲をそそります。



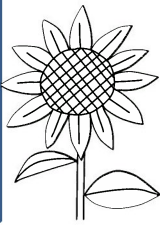
平取高校生は「びらとりトマトのキーマカレー」の説明や、地産地消、食品ロスなどについてクイズを交えて、わかりやすくお話ししてくれました。

写真

写真

写真

写真



「びらとりトマトを収穫するときの色は何番目でしょうか？」

おいしい笑顔は宝物です！

平取高校生、卒業生にとっては懐かしい校舎
平高生「久しぶりの給食は涙が出そうなくらいおいしかった」

給食アルバム

振内小学校 1年生

1年生は4名です。自分が食べられる量に調整して完食を目指していました。
苦手なキャベツもいっしょけんめい食べてくれていましたよ。ありがとう！



写真



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



20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)



25日 北海道給ひじき春巻きF e + (たけのこ、にんじん、豚肉、ひじき、植物油脂、醤油、でん粉、砂糖、酒、発酵調味料、オイスターソース、香辛料、[皮]小麦粉、食塩、加工でん粉、クエン酸鉄 Na、キシロース、水)



26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)



27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)



28日 毎日骨太MBPベビーチーズ(ナチュラルチーズ、ミルクカルシウム、乳たんぱく質、乳化剤、水)

