

8月よていにんだて



2025年

平取町教育委員会

月



火



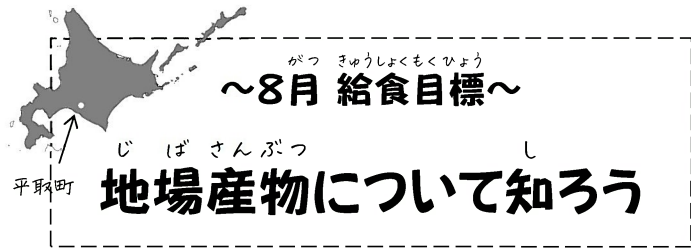
水



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

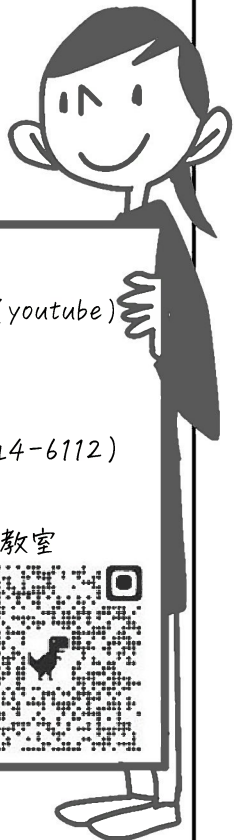
- 【メリット】・採れたて新鮮
- ・生産者の顔が見えて安心
- ・農産物を運搬する距離が少なければ、CO₂（二酸化炭素）も削減できて環境に優しい
- ・まちの農産物や食文化が活性化するなど

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

19

20

21

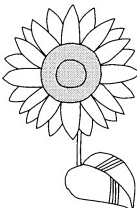
始業式と給食の有無

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)

夏の疲れをためていませんか？



新学期に向けて
生活リズムを整えましょう



22

むぎ
麦ご飯

始業式

とうふと油揚げの
みそ汁



とり肉の
ねぎみそ焼き

小 643kcal
中 789kcal

こもく
五目きんぴら

黄

米 麦 三温糖 白いりごま 米ぬか
油 ごま油

赤

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

緑

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
中 874kcal

チンジャオロースー

黄

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

赤

ベーコン 乾燥わかめ 豚ロース
肉 牛乳

緑

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

26

むぎ
麦ご飯



ぶた肉ともやしの
みそ汁

たらザンギ

小 585kcal
中 704kcal

ひじきのいため煮

黄

米 麦 米ぬか油 三温糖

赤

豚ばら肉 みそ 釧路産鱈ザンギ 干しひじ
き 牛乳

緑

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

ふくじくづけ
福神漬

小 754kcal
中 909kcal

びらとりトマトの
さっぱりサラダ

黄

米 麦 じゃがいも 米ぬか油 三温糖 カレ
ールウ(2種)

赤

豚もも肉 牛乳

緑

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
中 779kcal

ベビーチーズ

黄

スパゲッティ 米ぬか油 三温糖 マヨネー
ズ

赤

豚ひき肉 粉チーズ 牛乳 毎日骨太MB
Pベビーチーズ

緑

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

さんしょくどん
三色丼



じゃがいもと
わかめのみそ汁

小 620kcal
中 762 kcal

なし
梨

黄

米 麦 三温糖 米ぬか油 白いりごま じゃ
がいも 牛乳

赤

鶏ひき肉 鶏卵 油あげ 乾燥わかめ みそ

緑

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～主にかたごをのこすもとになる食品 ◎緑～主にかたごの調子を整えるもとになる食品