



7月よていこんだて

今月も水曜日に
びらとりトマト
が
つきます♪



月	火	水	木	金
<p>がつ きゅうしよくもくひょう ~7月 給食目標~</p> <p>じ ば さんぶつ し 地場産物について知ろう</p> <p>◎北海道や平取町にはおいしい食べ物がたくさんあります!!</p> 				
<p>★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。</p>				
<p>黄</p>		<p>小 686kcal 中 795kcal</p>		<p>小 576kcal</p>
<p>赤</p>		<p>米 麦 三温糖 じゃがいも 米ぬか油 カレールウ (2種)</p>		<p>米 麦 ごま 三温糖 プレミックス粉 片栗粉 ごま油 米ぬか油</p>
<p>緑</p>		<p>鶏肉 牛乳</p>		<p>鶏肉 ハム 油あげ たら 牛乳</p>
<p>6</p>		<p>7</p>		<p>8</p>
<p>むぎごはん かきたまみそしる ハンバーグ</p> <p>小 671kcal 中 756 kcal</p>		<p>そうめんを天の川に オクラのお星さまと ともに むぎごはん セタ</p> <p>★七タそうめん あつあげとぶたにく のみそいため</p> <p>小 707kcal 中 824kcal</p>		<p>むぎごはん とうふと油あげのみそ 汁</p> <p>たてわり給食 豚肉のしょうがやき</p> <p>小 589kcal 中 681kcal</p>
<p>黄</p>		<p>米 麦 マヨネーズ スパゲッティ 三温糖</p>		<p>うどん いなりずし</p>
<p>赤</p>		<p>米 麦 業務用やきビーフン ごま油 米ぬか油 三温糖 そうめん</p>		<p>鶏肉 なたと 牛乳</p>
<p>緑</p>		<p>生あげ 豚肉 みそ 鶏肉 牛乳</p>		<p>鶏もも肉 ベーコン ヨーグルト 牛乳</p>
<p>13</p>		<p>14</p>		<p>15</p>
<p>ムギライス ハヤシライス フルーツゼリー</p> <p>小 757kcal 中 881kcal</p>		<p>ふるさと給食 「ニシバラランチ」 ★バターライス ★びらとりトマトの キーマカレー ブロッコリーとペン ネのサラダ</p> <p>いちごヨーグルト</p> <p>小 861kcal 中 994kcal</p>		<p>びらとりトマトを いただきました</p> <p>チキンピラフ ミネストローネ</p> <p>プレーンオムレツ</p> <p>小 583kcal 中 662kcal</p>
<p>黄</p>		<p>米 麦 米ぬか油 じゃがいも ハヤシルウ 三温糖</p>		<p>スパゲティ 米ぬか油 三温糖 じゃがいも</p>
<p>赤</p>		<p>牛乳 豚肉</p>		<p>豚肉 粉チーズ 牛乳</p>
<p>緑</p>		<p>キャベツ たまねぎ きゅうり みかん缶 にんじん ほし椎茸</p>		<p>ほうれん草 にんじん 長ねぎ ほし椎茸 オレンジ</p>
<p>20</p>		<p>21</p>		<p>22</p>
<p>うみ 海の日</p> 		<p>豚すきやき丼 わかめとたまねぎのみそ汁</p> <p>ぶどうゼリー</p> <p>小 633kcal 中 720kcal</p>		<p>おやこ丼 とうふとじゃがいものみそ汁</p> <p>びらとりトマト</p> <p>小 622kcal 中 720kcal</p>
<p>黄</p>		<p>米 麦 三温糖 米ぬか油</p>		<p>中華麺 米ぬか油 ごま</p>
<p>赤</p>		<p>なたと 豚肉 わかめ みそ 牛乳</p>		<p>豚肉 鶏ガラ 豚ガラ わかめ ポークシューマイ 牛乳</p>
<p>緑</p>		<p>しらたき 玉ねぎ にんじん たけのこ 椎茸 しめじ さやいんげん えのき ぶどうゼリー</p>		<p>もやし ほうれん草 にんじん 長ねぎ 玉ねぎ しょうが</p>
<p>24</p>		<p>23</p>		<p>24</p>
<p>むぎごはん わかめスープ とうふの中華煮</p> <p>終業式 もやしとほうれん草のナムル</p> <p>小 583kcal</p>		<p>しょう 塩ラーメン ポークシューマイ</p> <p>小 552kcal</p>		<p>米 麦 三温糖 白いりごま ごま油 米ぬか油 片栗粉</p>
<p>黄</p>		<p>米 麦 三温糖 米ぬか油</p>		<p>米 麦 三温糖 白いりごま じゃがいも 米ぬか油 マヨネーズ</p>
<p>赤</p>		<p>びらとり黒豚ひき肉 生クリーム 牛乳 いちごヨーグルト ツナまぐろ油漬</p>		<p>豚ひき肉 赤みそ 鶏卵 乾燥わかめ 牛乳</p>
<p>緑</p>		<p>玉ねぎにんじんピーマンにんにくしょうがびらとりトマトピーマン ブルーベリー</p>		<p>玉ねぎ にんじん ピーマン とうもろこし エリンギ びらとりトマト キャベツ にんにく</p>
<p>24</p>		<p>23</p>		<p>24</p>
<p>米 麦 三温糖 白いりごま ごま油 米ぬか油 片栗粉</p>		<p>豆腐 豚肉 ちくわ わかめ ハム 牛乳</p>		<p>もやし ピーマン にんじん 長ねぎ さやいんげん 椎茸 きくらげ しょうが ほうれん草 にんにく 玉ねぎ えのき</p>

おいしいね



平取町の地場産物の代表は「びらとりトマト」や「びらとり和牛」が有名ですね。
ハンバーグやトマトジュースなどの加工品としてもおいしくいただけます。



7月14日(火)は、ふるさと給食「ニシパランチ」です！！

メニュー：バターライス、びらとりトマトのキーマカレー、ブロッコリーとペンネのサラダ、いちごヨーグルト、牛乳

びらとりちようさんまい
平取町産米

給食ではいつも平取町産「ななつぼし」



くろぶた
びらとり黒豚

生産者は大坪黒豚生産農場さん(苺菜)1戸のみ！

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。「びらとり黒豚ひき肉」は平取町
からの寄贈です。

感謝の気持ちをこめて、おいしくい
たadakimashou.

平取町公式キャラクター
「ピラッキー」→



品 種	パークシャー (原種豚をイギリスから輸入)
出荷日数	生後約240日 (白豚は生後180日くらいで出荷される)
味	うま味が強くてコクのある味わいで、脂身は甘みを感じる。
栄養と効能	ビタミンB1が牛肉の約10倍ふくまれています。

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

- 21日 ジューシーぶどうゼリー(糖類(異性化液糖、砂糖)、ぶどう果汁、酸味料、ゲル化剤(増粘多糖類)、香料、乳酸カルシウム)
- 9日 いなり寿司(精白米、水、合わせ酢、油揚げ、果糖ぶどう糖液糖、醤油、砂糖、水あめ、醸造酢、でん粉(とうもろこし)、水)
- 7日 業務用焼きビーフン(ビーフン、キャベツ、玉ねぎ、にんじん、植物油脂、豚肉、きくらげ、ピーマン、オイスターソース、食塩、しょうゆ、チキンエキス、砂糖、グルタミン酸ナトリウム、フライドオニオン、リボヌクレオチドナトリウム、水)
- 14日 牧場の朝ヨーグルトいちご(生乳(国産)、砂糖、乳製品、いちご果汁、乳たんぱく質、寒天/香料、ベニコウジ色素)
- 23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〕)
- 13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)
- 15日 プレーンオムレツ(鶏卵(北海道)、醤油、砂糖、食塩、澱粉、醸造酢、米発酵調味料、鰹エキス、鰹節、昆布エキス、酵母エキス、調味料(アミノ酸等)、アナトー色素)
- 3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)
- 6日 国産ミートのハンバーグ(豚肉、鶏肉、たまねぎ、粒状植物性たん白、豚脂、難消化性デキストリン、果糖ぶどう糖液糖、でん粉、粉末状植物性たん白、ドロマイト、ぶどう糖加工品、ポークエキス、発酵調味料、食塩、加工油脂、酵母エキス、チキンブイヨン、加工でん粉、クエン酸鉄Na、その他キャリアーオーバー等、水)
- 1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 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))

近年、夏の暑さは厳しくなり、今年から40℃以上の日を「酷暑日」と呼ぶようになりました。室内では冷房の使用がすすめられていますが、屋外との気温差が大きいと、体の調子を正常に保つ自律神経が乱れやすくなり、夏バテの原因になります。夏バテを防ぐには、早寝早起きの規則正しい生活と、バランスのよい食事が大切です。食欲がないときには、スープや麺類など、消化がよく食べやすいものを選ぶなど、食事のとり方を工夫してみましょう。



厳しい暑さを乗り越える！

食欲がないときの食事の工夫

<p>少量でもバランスよく食べる</p> <p>主食・主菜・副菜をそろえることを意識しましょう。</p>	<p>冷たい麺は具たくさんにする</p>	<p>酸味やスパイスを利かせて食欲アップ</p>	<p>温かい飲み物や汁物で胃腸をいたわる</p>
---	-----------------------------	---------------------------------	---------------------------------