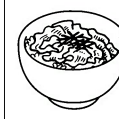
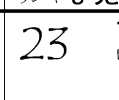
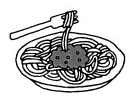
7月よていこんだて

今月も水曜日にびらとりトマトがつきます♪

2025年

二風谷小学校

月	火	水	木	金
	1 ぶたすき焼き丼 わかめと玉ねぎのみそ汁 小 639kcal 中 784kcal ぶどうゼリー 黄：米 麦 三温糖 米ぬか油 ジューシーぶどうゼリー 赤：豚もも肉 なると 乾燥わかめ みそ 牛乳 緑：しらたき 玉ねぎ にんじん 竹の子 生椎茸 ぶなしめじ さやいんげん えのきたけ	2 麦ご飯 びらとりトマトをいただきました とうふと油揚げのみそ汁 ぶた肉のしょうが焼き 小 586kcal 中 719kcal びらとりトマト 黄：米 麦 三温糖 米ぬか油 赤：木綿豆腐 乾燥わかめ 油揚げ みそ 豚かたロース肉 牛乳 緑：長ねぎ玉ねぎ しょうが **びらとりトマト** キャベツ きゅうり レタス にんじん **トマトジュース**	3 五目うどん いなり寿司 小 536kcal オレンジ 干しうどん いなり寿司 鶏もも肉 なると 牛乳 ほうれん草 にんじん 長ねぎ 乾椎茸 オレンジ	4 麦ご飯 じゃがいもとベーコンのスープ タンドリーチキン マカロニサラダ 小 664kcal 米 麦 じゃがいも 米ぬか油 マカロニ マヨネーズ ベーコン 鶏もも肉 プレーンヨーグルト 牛乳 にんじん キャベツ きゅうり 玉ねぎ
7 七夕 そうめんを天の川見立てオクラのお星さまとともに 麦ご飯 ★七夕そうめん 厚揚げとぶた肉のみそいため 小 707kcal 中 864 kcal 焼きビーフン 黄：米 麦 そうめん 米ぬか油 三温糖 ごま油 業務用焼きビーフン 赤：鶏胸肉 厚揚げ 豚もも肉 みそ 牛乳 緑：にんじん オクラ 乾椎茸 しょうが キャベツ ぶなしめじ	8 ハヤシライス 小 751kcal 中 900kcal いちごヨーグルト 黄：米 麦 じゃがいも ハヤシルウ 米ぬか油 三温糖 赤：豚もも肉 牛乳 牧場の朝ヨーグルトいちご 緑：玉ねぎ にんじん エリンギ さやいんげん にんにく しょうが りんご	9 びらとりトマトをいただきました  親子丼 とうふとわかめのみそ汁 小 607kcal 中 749kcal びらとりトマト 黄：米 麦 米ぬか油 三温糖 赤：鶏もも肉 なると 鶏卵 焼きのり 木綿豆腐 乾燥わかめ みそ 牛乳 緑：玉ねぎ 竹の子 にんじん 乾椎茸 しらたき みつば 長ねぎ **びらとりトマト**	10 塩ラーメン 小 552kcal 中 718kcal ポークシュウマイ 中華生めん 米ぬか油 白いりごま 豚もも肉 乾燥わかめ 豚骨 鶏ガラ 学校用ポークシュウマイ 牛乳 もやし ほうれん草 にんじん 長ねぎ 玉ねぎ しょうが	11 **宿泊学習** **（給食なし）**
14 ミルクパン コーンスープ ポテトコロッケ 小 704kcal 中 821kcal キャベツのサラダ 黄：ミルクパン ポテトコロッケ 米ぬか油 マヨネーズ 赤：牛乳 生クリーム 糸かまぼこ 国産米油使用鮪油漬け 緑：北海道産コーンペースト クリームコーン缶 パセリ キャベツ きゅうり にんじん	15 **ふるさと給食「ニシパランチ」** ★バターライス ★びらとりトマトのキーマカレー ブロッコリーサラダ 小 794kcal 中 952kcal 温州みかんゼリー 黄：米 麦 バター 三温糖 米ぬか油 マヨネーズ 赤：**びらとり黒豚ひき肉** 生クリーム 牛乳 緑：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** トマトピューレー ブロッコリー とうもろこし 温州みかんゼリー	16 びらとりトマトをいただきました チキンピラフ ミネストローネ 小 583kcal 中 690kcal プレーンオムレツ 黄：米 バター じゃがいも 三温糖 赤：鶏胸肉 ベーコン プレーンオムレツ 牛乳 緑：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	17 麦ご飯 ほうれん草とたまごのみそ汁 ぶりカツ 小 689kcal 中 818kcal なすのみそいため 黄：米 麦 米ぬか油 三温糖 赤：鶏卵 油揚げ みそ 北海道産ぶりカツ 豚ひき肉 赤みそ 牛乳 緑：ほうれん草 にんじん なす しょうが	18 麦ご飯 わかめスープ とうふの中華煮 もやしとほうれん草のナムル 小 578kcal 中 703kcal 黄：米 麦 ごま油 白いりごま 三温糖 米ぬか油 片栗粉 赤：乾燥わかめ 木綿豆腐 豚もも肉 焼き竹輪 牛乳 緑：長ねぎ もやし ピーマン にんじん 長ねぎさやいんげん 生椎茸 きくらげ しょうが ほうれん草 にんにく
21 **海の日**	22 麦ご飯 かきたまみそ汁 ハンバーグ 小 671kcal 中 797kcal スパハムサラダ 黄：米 麦 三温糖 スパゲッティ マヨネーズ 赤：鶏卵 みそ 国産ミートのハンバーグ ハム 牛乳 緑：玉ねぎ にんじん キャベツ きゅうり みかん缶	23 びらとりトマトをいただきました  ムギライス チキンカレー 福神漬 小 752kcal 中 906kcal 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：鶏胸肉 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	24  スパゲッティ・ミートソース 小 656kcal フライドポテト スパゲッティ 米ぬか油 三温糖 じゃがいも 豚ひき肉 粉チーズ 牛乳 玉ねぎ にんじん ピーマン 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	25 **終業式** **（給食なし）**

～7月 給食目標～

地場産物について知ろう

◎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!!

寄贈のおしらせ。 ふるさと給食「ニシパランチ」

15日（火）は、**平取高校生が考案したメニュー**『**びらとりトマトのキーマカレー**』をメインにした給食です。

「びらとり黒豚ひき肉」は**平取町**からの**寄贈**です。

ふるさとのめぐみ、そしてそこに携わる人々に感謝の気持ちをこめておいしくいただきましょう！

★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。

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 7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 2025 年度-No. 4
2025 年 6 月 22 日発行
平取小学校 栄養教諭

平取町の地場産物の代表は何と言っても「びらとりトマト」や「びらとり和牛」が有名ですね。その他にもおいしいものがたくさんあります！

7月 15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、ブロッコリーサラダ、温州みかんゼリー、牛乳

平取町産米　給食ではいつも平取町産「ななつぼし」　とっても貴重

びらとり黒豚　生産者は**大坪黒豚生産農場**さん（荷菜）**1戸**のみ！

品種	バークシャー　（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。　疲れをとる、イライラを防ぐなどに効果あり。

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。

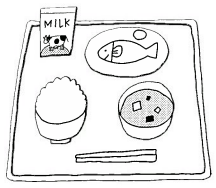
太陽の光をいっぱい浴びて、栄養たっぷりのびらとりトマトです。感謝の気持ちをこめて、おいしくいただきましょう。

平取町公式キャラクター「ビラッキー」→

給食アルバム

紫雲古津小学校 1年生

1年生は2名です。のこさずきれいに食べていました。



写真

貫気別小学校 1年生

写真

1年生は1名です。
たくさんお話してくれました。

二風谷小学校 1年生

1年生は2名です。
元気にあいさつをしてくれました。

★リズムを整える第一歩は規則正しい睡眠時間をとること！ 夜遅くまでゲームをしたりせず、寝る1時間前にはゲームやスマホを終わらせることをおすすめします。睡眠の質を上げましょう!!

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

１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）

３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）

８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）

１０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〕）

１４日　**ミルクパン強力粉、薄力粉、グラニュー糖、天日塩、イースト（生）、マーガリン、牛乳**()

ポテトコロッケ（野菜）（じゃがいも、豚もも肉、玉ねぎ、とうもろこし、にんじん、グリンピース、脱脂粉乳、植物油脂、醤油、三温糖、食塩、みりん、酒、コショウ、水、小麦粉、パン粉、白ごま）

１５日　**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）

１６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）

１７日　**北海道産ぶりカツ**（ぶり、パン粉、バッターミックス、コショウ）

２２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、その他キャリーオーバー等、水）

２３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）