



令和 7 年度

1 月 給食こんだて表

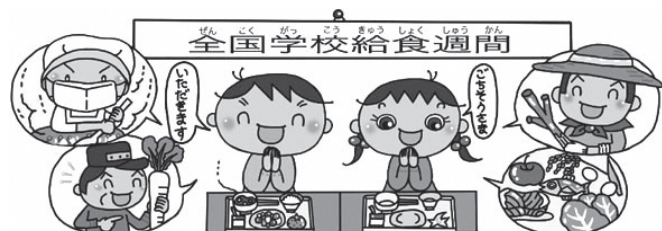
北上市北部学校給食センター

日 曜	こんだて名	主 な 食 品 名			エネルギー (kcal)	給食 予定	ひとくちメモ
		熱や力になる 食品 (黄)	血や肉・骨や歯に なる食品 (赤)	体の調子を整える 食品 (緑)			
13 火	ごはん、牛乳	こめ、きょうかまい	ぎゅうにゅう		幼 ー 小 ー 中 694	上野中 開始	3学期の給食がスタートします。冬は風邪をひきやすい時期です。予防のために、手洗い、うがいはもちろん、バランスのよい食事をとることが大切です。ビタミンAやビタミンCをとることでさらに予防効果がアップします。
	小籠包 (2こ)	こむぎこ、はるさめ でんぶん、さとう、あぶら	ぶたにく、とりにく	キャベツ、たまねぎ、だけのこしょうが			
	ほうれん草ともやしのナムル	ごま、ごまあぶら		もやし、ほうれんそう にんじん、にんにく			
	ぶちっともち玄米入り参鶏湯風スープ	もちごめ	とりにく	だいこん、にんじん、だけのこしいだけ、ねぎ、しょうが			
14 水	ごはん、松ぼっくり飲むヨーグルト	こめ、きょうかまい さとう	ヨーグルト		幼 ー 小 ー 中 773	北北中 開始	「岩手県南地域の郷土料理「果報団子汁」は、本来、団子に萩の小枝を入れますが、給食では枝豆を入れました。当たると良いこと (果報) があると言われています。果報団子は、各クラスに10個ずつ入っています。
	カレイの骨ごとフライ	こむぎこ、でんぶん あぶら	カレイ				
	じゃが芋の塩麹炒め	じゃがいも、さとう、こめ	ベーコン	たまねぎ、こんにゃく、コーン えだまめ、しょうが			
	果報団子汁	もちごめこ	とりにく	だいこん、にんじん、ごぼう えだまめ、せり			
15 木	【お正月献立・かみかみ献立】				幼 ー 小 ー 中 792		今日は、お正月にちなんだ献立です。縁起物であるブリ、れんこん、橙を使いました。また、かむ回数が多い「かみかみ食材」も使っています。よくかんで食べると、だ液が出てきますね。 だ液にはむし歯を予防する効果があります。
	ごはん、牛乳	こめ、きょうかまい	ぎゅうにゅう				
	ブリの照り焼き		ブリ				
	れんこんのオイマヨ和え	ごま、さとう ノンエッグマヨネーズ	だいず、マグロ	キャベツ、れんこん、にんじん コーン、えだまめ、ブロッコリー			
	あけぼのキムチ汁		とうふ、ぶたにく、みそ	はくさい、にんじん、しいたけ にら、ねぎ			
16 金	クロワッサン、牛乳	こむぎこ、さとう マーガリン	ぎゅうにゅう だっしふんにゅう		幼 ー 小 ー 中 824		
	岩手純情メンチカツ	こむぎこ、さとう、あぶら	ぶたにく	たまねぎ			
	カラフルソテー	あぶら	ベーコン	キャベツ、ブロッコリー、ピーマン あかパプリカ、きパプリカ			
	ポトフ	じゃがいも	ウィンナー	たまねぎ、にんじん、かぶ いんげん			
19 月	【食育の日・上野中学校希望献立・栄養価アップ大作戦】				幼 ー 小 ー 中 748		今日は、上野中学校の希望献立です。上野中学校の2年生は、昨年度、1年生の食育授業で「成長期に必要な栄養素」について学習しました。献立を選んだ理由欄に「切干大根は栄養が濃縮されていて、魚や梅、味噌は健康に良い食材です。自分達の暮らす土地の食べ物を食べるために芋の子汁を選びました。」とありました。栄養価アップできる理想的な献立です。
	ごはん、牛乳	こめ、きょうかまい	ぎゅうにゅう				
	メバルの梅味噌焼き	ごまあぶら、さとう	メバル、みそ	うめ			
	切干大根とささみのシャキッとサラダ	さとう、ごまあぶら	とりにく、かんてん	だいこん、にんじん、もやし ぎゅうり			
	二子里芋の芋の子汁	さといも	とうふ、とりにく	にんじん、ごぼう、こんにゃく しめじ、ねぎ			
20 火	りんごのタルト	こめこ、さとう、あぶら	とうにゅう、だいずこ	りんご、こんにゃく	幼 ー 小 592 中 722	飯豊小 開始	
	ごはん、牛乳	こめ、きょうかまい	ぎゅうにゅう				
	のだ塩唐揚げ	かたくりこ、あぶら	とりにく				
	キャベツと枝豆の塩昆布和え	さとう、でんぶん	こんぶ、かんてん	キャベツ、もやし、にんじん えだまめ			
21 水	白菜と厚揚げの味噌汁	じゃがいも	あつあげ、みそ	はくさい、にんじん えのきたけ、ねぎ			
	ごはん、牛乳	こめ、きょうかまい	ぎゅうにゅう		幼 ー 小 572 中 699	二子小 黒北小 開始 北北中 1,3年 なし	「寒いから」と指先だけさっと水で流していませんか？これでは洗っていない部分が多く、手洗いしていないのとほとんど変わりません。石けんでよく手を洗う習慣を身につけましょう。
	餃子 (2こ)	さとう、こむぎこ あぶら、でんぶん	ぶたにく、とりにく だいずこ	キャベツ、たまねぎ、にら しょうが			
	スタミナ炒め	さとう、ごま、ごまあぶら	ぶたにく、ぎゅうにく	たまねぎ、ピーマン、あかパプリカ にんにく、しょうが			
	寒天とわかめスープ		かまぼこ、わかめ かんてん	もやし、にんじん、ごまつな ねぎ			
	韓国のり	ごまあぶら	のり				



【ご家庭へのおねがい】

献立表には目を通していただき、ご家庭の献立や食生活の参考にご活用ください。また献立表には、料理ごとに食品名を記載しておりますが、あくまでも主な食品のみの記載となっております。食物アレルギーがあるお子さまにつきましては、学校を通じてお届けしている『詳細献立表』を確認していただくようお願いいたします。



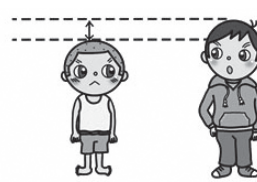
1月24日から30日は全国学校給食週間です。
学校給食の意義や役割についての理解と関心を深め、学校給食のより一層の充実と発展を図ることを目的に行われています。

昭和20(1945)年、戦争が終わったばかりの日本では食料が不足し、栄養不足の子どもたちがたくさんいました。給食も戦争で中断されたままでした。

この日本の様子を見て、外国から食べ物の援助がたくさん送られてきました。こうして昭和21(1946)年12月24日、学校給食が再び始まりました。



そのころの小学6年生の体は、今の小学4年生くらいの大きさだったといえます。



12月24日は給食のない学校が多いため、一ヵ月遅らせた1月24日から「全国学校給食週間」が行われています。給食に感謝し、その意義と役割を再確認する一週間です。



かせに負けない食事

たんぱく質をしっかりとろう！

寒さに負けない体をつくるもです。肉、魚、卵、大豆・大豆製品、牛乳・乳製品をしっかりと食べましょう。

ビタミンA、C、Eをとりましょう！

愛称は「ビタミンEース」。冬が旬の野菜やくだもの、魚などに多く含まれ、体の抵抗力を高めます。

脂質(油、脂肪)を上手に活用しよう！

少ない量で大きなエネルギーになる脂質は、体をぽかぽかに温めてくれます。とりすぎに注意しながら上手に活用しましょう。



お知らせ

毎月のこんだて表を北上市公式ホームページにも掲載します。

北上市公式ホームページ「学校給食の献立」

<https://www.city.kitakami.iwate.jp/life/soshikikarasagasu/kyuushoku/26791.html>



1 月の月間平均栄養価

	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食塩相当量 (g)
小学校	618	23.8	20.9	2.3
中学校	752	28.3	23.7	2.8
幼稚園	448	17.2	15.5	1.9

日 曜	こ ん だ て 名	主 な 食 品 名			エネルギー量 (kcal)	給食 予定	ひとくちメモ
		熱や力になる 食品（黄）	血や肉・骨や歯に なる食品（赤）	体の調子を整える 食品（緑）			
22 木	学校給食週間《石垣市》				幼 ー 小 621 中 753	更木小 開始	《沖縄県石垣市》 観光と農業が盛んで、人口約4万8千人の豊かなサング礁に囲まれた日本最南端の「市」です。平成26年に友好都市となり、石垣島マラソン大会とランフェスタかみに相互出場をしています。
	ジュシー（五目ごはん）、牛乳	こめ、きょうかまいあぶら、さとう	ぎゅうにゅうあぶらあげ	にんじん、ごぼう、こんにゃくしいたけ			
	赤魚の立田揚げ	でんぶん、あぶら	アカウオ	しょうが			
	マーミナチャンプルー	ごまあぶら、さとう	ハム、とうふ、かつおぶし	もやし、たけのこ、にんじんにんにく、にら			
	イナムドッチ	じゃがいも	ぶたにく、みそ こうやとうふ、かまぼこ	だいこん、ごぼう、にんじんねぎ			
23 金	学校給食週間《コンコード市》				幼 526 小 595 中 743	黒沢幼 開始	《アメリカコンコード市》 湾岸地区にある人口約12万人の商業都市です。文化や環境面で北上市と多くの共通点があることから昭和49年に姉妹都市になりました。小・中学校の英語指導助手の招へいや民間の相互交流も盛んに行われています。
	パンズパン、牛乳	こむぎこ、さとう	ぎゅうにゅう だっしふんにゅう				
	照り焼きソースハンバーグ	さとう、かたくりこあぶら、じゃがいも	とりにく、ぶたにく	たまねぎ			
	チョップドサラダ	さとう、あぶら	ひよこまめ、とりにく	キャベツ、にんじん、えだまめ ブロッコリー、コーン、りんご たまねぎ、トマト			
	アルファベットマカロニスープ	じゃがいも、こむぎこ	ベーコン	たまねぎ、にんじん、パセリ			
26 月	学校給食週間《流山市》				幼 268 小 490 中 601		《千葉県流山市》 千葉県北西部にある、人口約21万人の緑豊かな住宅都市です。昭和60年代に始まった、里芋やりんごなどの農産物や鬼剣舞団体派遣を通じた交流をきっかけに親交を深め、令和2年に姉妹都市となりました。
	ごはん、牛乳	こめ、きょうかまい	ぎゅうにゅう				
	黒若りんごジャム入りバーベキューチキン	さとう、はちみつ、ごま ごまあぶら	とりにく、みそ	りんご、にんにく、しょうが			
	しらすとほうれん草の旨和え		しらすほし、のり	もやし、ほうれんそう、にんじん			
	流山白みりん味噌汁	さといも	とうふ、みそ	だいこん、にんじん、ねぎ			
27 火	ごはん、牛乳	こめ、きょうかまい	ぎゅうにゅう		幼 575 小 698 中 847		3学期は1年のまとめの学期です。食器の置き方、箸の持ち方、よい姿勢で食器を持って食べるなど、給食時には、食事のマナーが身についたか意識して食べましょう。
	コロッケ	じゃがいも、こむぎこ さとう、でんぶん、あぶら		にんじん、たまねぎ、コーン いんげん			
	こんにゃくサラダ	さとう	わかめ、ふのり、こんぶ かんてん、とさかのり	こんにゃく、きゅうり にんじん、コーン、りんご レモンかじゅう、あおじそ			
	ポークカレー	じゃがいも、あぶら はちみつ	ぶたにく、チーズ	たまねぎ、にんじん、にんにく しょうが			
	学校給食週間《三門峡市》						
28 水	ごはん、牛乳	こめ、きょうかまい	ぎゅうにゅう		幼 ー 小 566 中 ー	黒沢幼 北北中 上野中 なし	《中国三門峡市》 工業と農業が発展した人口約204万人の北北中友好都市です。昭和53年に北上市日中友好協会が発足し、相互に交流活動を続けたことをきっかけに、昭和60年に友好都市となりました。
	シューマイ（2こ）	こむぎこ、さとう	とりにく、ぶたにく	コーン、にんじん、たまねぎ ほうれんそう、しょうが			
	ホイコーロー 回鍋肉	ごまあぶら、かたくりこ さとう、あぶら	ぶたにく、みそ	キャベツ、たまねぎ、にんじん ピーマン			
	ユイミタン	かたくりこ	たまご	たけのこ、しいたけ、コーン チンゲンサイ			
	学校給食週間《岩手県沿岸部》						
29 木	ごはん 牛乳	こめ、きょうかまい	ぎゅうにゅう		幼 ー 小 563 中 687	黒沢幼 なし	《岩手県沿岸部》 岩手県は本州の北東部に位置し、東西約122km、南北約189kmの長い楕円形の形をしています。同じ県内でも土地や風土の違いから、岩手県内には様々な郷土料理が存在します。
	岩手明神イカフライ	こむぎこ、さとう でんぶん、あぶら	イカ				
	すき昆布の炒め煮	さとう、あぶら	さつまあげ、すきこんぶ	こんにゃく、にんじん、えだまめ			
	八杯汁	じゃがいも、かたくりこ	とうふ、とりにく	だいこん、にんじん、しいたけ ねぎ			
	学校給食週間《北上市》						
30 金	背割りコッペパン、牛乳	こむぎこ、さとう	ぎゅうにゅう だっしふんにゅう		幼 712 小 799 中 929		《北 上 市》 私たちが住んでいる北上市は、岩手県の中央部、北上盆地の中段に位置しています。北上川と和賀川が合流する肥沃な土地に美しい田園地域が広がり、奥羽山脈や北上山系が連なる豊かな自然に恵まれた人口約9万2千人の町です。
	ロングウィンナー	さとう、はちみつ	ぶたにく				
	きたかみだいず 北上大豆入りサラダ	あぶら、さとう	だいず	キャベツ、きゅうり、にんじん ブロッコリー、コーン レモン・パインアップルかじゅう			
	きたかみかぼちゃ 北上南瓜のパンプキンスープ	おおむぎ	ベーコン、ぎゅうにゅう なまクリーム、だっしふんにゅう	たまねぎ、マッシュルーム かぼちゃ、パセリ			
	給食週間ミルクプリン	さとう	だっしふんにゅう				

※学校給食は、施設に係る費用は設置者が負担し、子どもたちが食べる給食費（食材費等）は保護者の負担で運営されています。
※都合により献立内容を変更することがありますが、ご了承ください。
※幼稚園の牛乳は火曜日、金曜日のみの提供となります。

再生紙・植物油インキ使用



～北上市と友好・姉妹都市の食を知ろう～

1月24日～30日は全国学校給食週間です。
北上市内の学校給食では、北上市と友好（姉妹）都市の郷土料理や食材を取り入れます。
友好（姉妹）都市は、文化やスポーツなどの交流を通して、結びつきを深める都市同士の関係のことです。友好・姉妹都市の食文化や食材を学びましょう。姉妹都市は、この他に宮城県柴田町があります。



22日（木） 沖縄県石垣市

- ★ジュシー 沖縄県では、炊き込みご飯を「ジュシー」と言います。
- ★マーミナチャンプルー 沖縄の方言で、もやしは「マーミナ」、炒めることは「チャンプルー」を意味しています。
- ★イナムドッチ 昔はイノシシの肉を使っていたことから「イノシシもどき」という意味があります。

26日（月） 千葉県流山市

- ★ねぎ、ほうれんそう 千葉県は全国でも有数の農林水産物王国です。ねぎ、ほうれん草とも全国3位の生産量を誇ります。
- ★バーベキューチキン バーベキューソースに、くろいわ産直のりんごジャムを使っています。
- ★流山白みりん味噌汁 流山市は、白みりん発祥の地です。

29日（木） 岩手県沿岸部

- ★岩手明神イカフライ 岩手県最大のイカ釣り漁船「明神丸」が水揚げしたイカをフライにします。
- ★すき昆布 三陸産のすき昆布は、厚みがあり、煮崩れしないのが特徴です。
- ★八杯汁 豆腐や干し椎茸、長ねぎなどを使い、醤油味のとろみのある汁物です。

23日（金） アメリカンコード市

- ★ハンバーグ コンコード市のあるカリフォルニア州で大人気の食べ物といえば、ハンバーグです。パンにはさんで、ハンバーガーにして食べましょう。
- ★アルファベットマカロニスープ アルファベット型のマカロニが入ったスープです。

28日（水） 中国三門峡市

- ★焼売（シューマイ）、回鍋肉（ホイコーロー） 焼売、回鍋肉はどちらも給食でおなじみのメニューです。「焼売」は豚ひき肉や鶏ひき肉に刻んだ野菜を混ぜ、薄い小麦粉の皮で包んで蒸したものの、「回鍋肉」は豚肉と野菜を炒めた中国料理です。
- ★玉米湯（ユイミタン） 中国語で玉米はとうもろこし、湯はスープを意味します。中華風コーンスープです。

30日（金） 北 上 市

- ★北上産大豆のサラダ、北上南瓜のパンプキンスープ 北上産の大豆や南瓜を使っています。
- ★給食週間ミルクプリン カップに給食週間についての説明が書いてあります。食べる前にじっくり読んでみてください。