



令和7年度

2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)			
2月	ごはん、牛乳	こめ、きょうかまい	ぎゅうにゅう		幼 380		しまだじる 島田汁とは、静岡県島田市の給食で食べられているみそ汁です。野菜がたっぷり入った汁にお茶の葉がふりかけてあります。お茶の産地として有名な島田市ならではの、ご当地メニューです。
	キャベツメンチカツ	あぶら、パンこ、でんぶん さとう、こめこ	とりにく、ぶたにく	たまねぎ、にんじん、えだまめ コーン、キャベツ、しょうが	小 614		
	ブロッコリーのサラダ	あぶら、さとう	マグロ、かんてん	きゅうり、あかパプリカ きパプリカ、ブロッコリー たまねぎ、にんにく あかピーマン、しょうが	中 775		
	しまだじる 島田汁	さといも	ぶたにく、とうふ、みそ	ごぼう、にんじん、だいこん しめじ、レタス、りよくちや			
3火	【節分献立】						3日は節分献立です。 節分の日は鬼にみだてて、病気を悪いことを追い払う行事をします。豆まきでは、まいた豆を自分の年の数だけ食べると一年間元気に過ごせるといわれています。また、鬼を追い払うためにヒラギの枝にイワシの頭をさした物を飾る風習もあります。 給食には、これらの節分にちなんだ食べ物が入っています。五目豆煮と節分デザートには「豆」、イワシハンバーグには「イワシ」を使っています。
	わかめごはん、牛乳	こめ、きょうかまい さとう	ぎゅうにゅう、わかめ		幼 567		
	イワシハンバーグ	さとう、じゃがいも あぶら	タラ、イワシ、みそ	たまねぎ、にんじん、ねぎ しょうが、にんにく	小 582		
	五目豆煮	あぶら、さとう	とりにく、だいず こんふ	ごぼう、にんじん、えだまめ こんにゃく	中 624		
	おにぎり 鬼つ子すまし汁		とうふ、かまぼこ わかめ	たけのこ、にんじん、ねぎ			
	節分デザート(豆乳プリン)	さとう、あぶら	とうにゅう				
4水	ごはん、牛乳	こめ、きょうかまい	ぎゅうにゅう		幼 383		給食には、これらの節分にちなんだ食べ物が入っています。五目豆煮と節分デザートには「豆」、イワシハンバーグには「イワシ」を使っています。
	コーリンチ 油淋鶏	でんぶん、あぶら さとう、こまあぶら	とりにく	ねぎ、しょうが、にんにく	小 618		
	キムタク炒め	こまあぶら	ぶたにく	はくさい、にんにく、しょうが、ねぎ だいこん、キャベツ、たまねぎ	中 750		
	ワンタンスープ	こむぎこ	なると	もやし、にんじん、にら だけのこ、しいたけ			
5木	ごはん、牛乳	こめ、きょうかまい	ぎゅうにゅう		幼 -	黒沢幼 なし	ニシンという魚の名前は、身欠きニシンを作るときに、身を二つに割いて干したことから「二身(ニシン)」と名付けられたとも言われています。また、「喜ぎ魚」という別名もあります。
	ニシンの昆布煮	さとう、でんぶん	ニシン、こんぶ	レモンかじゅう	小 531		
	なめ茸和え		かつおぶし	ほうれんそう、にんじん もやし、えのきたけ	中 651		
	油麩のみそ汁	じゃがいも、あぶらふ	みそ	にんじん、だいこん			
6金	テーブルロールパン、牛乳	こむぎこ、さとう マーガリン	ぎゅうにゅう		幼 600	更木小 二子小 なし	オムレツには小袋のトマトケチャップがついています。お好みの量をかけて食べてください。オムレツの黄色にトマトケチャップの赤が映えてより美味しそうに見えますよ。
	オムレツ 小袋ケチャップ付き	さとう、でんぶん あぶら	たまご		小 693		
	ごぼうサラダ	ノンエッグマヨネーズ あぶら、さとう、こま	マグロ	ごぼう、にんじん、きゅうり	中 814		
	クラムチャウダー	こむぎこ	ベーコン、アサリ、イカ エビ、ぎゅうにゅう	たまねぎ、にんじん マッシュルーム、パセリ			
9月	【カミカミ献立の日】						グミは果汁などをゼラチンで固めたお菓子の一種ですが、ゴムのように固い食感の食べ物です。 発祥の地はドイツで、元々は歯の病気を防ぐという目的で開発されたそうです。よくかむことで、だ液が出てむし歯の予防になります。 しっかりかんで食べましょう。
	ごはん、牛乳	こめ、きょうかまい	ぎゅうにゅう		幼 431		
	とんかつ	パンこ、こむぎこ でんぶん、あぶら	ぶたにく		小 652		
	かみかみ和え	こまあぶら、さとう	さきいか	きりぼしだいこん、きゅうり にんじん	中 791		
	わかめのみそ汁		とうふ、わかめ、みそ	にんじん、えのきたけ キャベツ、ねぎ			
	かみかみ果汁グミ ぶどう味	さとう	ゼラチン	ぶどうかじゅう			
10火	ごはん、牛乳	こめ、きょうかまい	ぎゅうにゅう		幼 -	黒沢幼 なし	「はし」をたたくもとう
	エビ焼売(小中2個)	あぶら、パンこ、でんぶん さとう、こむぎこ	エビ、タラ	たまねぎ	小 583		
	マーボー厚揚げ	こまあぶら、かたくりこ	ぶたにく、だいず あつあげ、みそ	たまねぎ、にんじん、しいたけ にら、しょうが、にんにく	中 740		
	はくさい、にくだん 白菜と肉団子のスープ	パンこ、でんぶん さとう	とりにく、ぶたにく かんてん、とうふ	にんじん、はくさい チンゲンサイ、たまねぎ えだまめ、コーン、しょうが			
12木	ごはん、牛乳	こめ、きょうかまい	ぎゅうにゅう		幼 -	黒沢幼 なし	肉や魚に、ごまをつけて焼いたものを「南部焼き」といいます。南部焼きという名前は、青森県と岩手県にまたがる地方を以前、南部地方と呼び、この地方がごまの産産であることから、名付けられたそうです。
	鮭の南部焼き	ごま	サケ		小 574		
	肉じゃが	じゃがいも、あぶら さとう	ぶたにく	にんじん、たまねぎ、きぬさや こんにゃく、しょうが	中 698		
	大根と油揚げのみそ汁		とうふ、あぶらあげ みそ	だいこん、にんじん、しめじ			
13金	【バレンタイン&ミラノ・コルティナ五輪献立】						2026年の冬のオリンピックはイタリアのミラノとコルティナという都市で開催されます。13日の給食は、イタリアにちなみ、「イタリアンサラダ」とイタリア料理の「ミネストローネスープ」です。給食を食べてオリンピックを応援しましょう。
	コッペパン、牛乳	こむぎこ、さとう	ぎゅうにゅう		幼 657		
	ハートのコロッケ	じゃがいも、あぶら さとう、パンこ、こむぎこ	とりにく、ぶたにく	たまねぎ	小 720		
	イタリアンサラダ	さとう、あぶら		あかパプリカ、キャベツ、きゅうり コーン、アスパラガス ブロッコリー、たまねぎ、トマト	中 829		
	ミネストローネスープ	こむぎこ、さとう	ベーコン、ひよこまめ いんげんまめ えんどうまめ	にんじん、たまねぎ、セロリ トマト、にんにく、パセリ			
	バレンタインチョコプリン	さとう	とうにゅう				



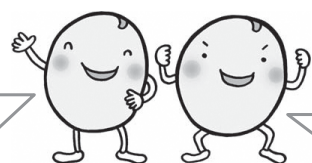
【ご家庭へのおねがい】

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。

節分です! 大豆のひみつ

節分といえば「豆まき」。豆まきといえば「大豆」です。大豆は栄養たっぷりの豆で、日本では昔からいろいろな食べ物に加工しておいしく食べられてきました。大豆さんにちょっと話を聞いてみましょう。

私の名前は「大豆」です。体は小さいけれど「畑の肉」といわれるくらい、たくさんの栄養があります。



体をつくるたんぱく質、丈夫な骨をつくるカルシウム、貧血を予防する鉄、体の発育に欠かせないビタミンB群、食物せんいもたっぷりです。

みんな、私たち「大豆」のなかまだよ!



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）			
16月	【栄養価アップ大作戦】						
	ごはん、牛乳	こめ、きょうかまい	ぎゅうにゅう		幼 427		もすぐ丼は中縄県で大人気の給食メニューです。もすぐは食物繊維が豊富でシャキッとした食感が特徴の海藻です。もすぐ丼の具をごはんにのせると、ごはんがもっと美味しくなります。ぜひ、丼にして食べてください。
	鰯みちのく味噌フライ	パンこ、あぶら	たら、みそ		小 662		
	もすぐ丼の具	あぶら、さとう	ふたにく、もずく	にんじん、たまねぎ、ピーマン コーン、しょうが	中 764		
17火	アサリと小松菜のみそ汁		とうふ、アサリ、みそ	にんじん、もやし、こまつな			
	ごはん、牛乳	こめ、きょうかまい	ぎゅうにゅう		幼 568		ヨーグルト和えに使っているヨーグルトは、大谷翔平選手も世界一美味しいと言った岩手県産のものです。ヨーグルトは、腸内の善玉菌を増やしてくれるお腹に優しい食品です。
	味付けゆで玉子		たまご		小 700		
	ヨーグルト和え	さとう	ヨーグルト	アロエ、もも、みかん いちごかじゅう、マンゴー	中 831		
18水	ビーフ&ポークカレー	じゃがいも、あぶら はちみつ	ぎゅうにく、ぶたにく チーズ	たまねぎ、にんじん、しょうが にんにく			
	ごはん、牛乳	こめ、きょうかまい	ぎゅうにゅう		幼 332		
	春巻き	はるさめ、こむぎこ あぶら	ぶたにく、ひじき	キャベツ、たまねぎ、にんじん ねぎ、しょうが	小 557		
	ゆかり和え	さとう		にんじん、もやし、ブロッコリー きゅうり、あかしそ	中 694		
19木	みそキムチ春雨スープ	はるさめ、ごま	ぶたにく、なると、みそ	はくさい、にんにく、しょうが、ねぎ にんじん、チンゲンサイ、コーン			
	【食育の日献立】						けんちん汁に使っているひまわり油は、北上市和賀町で「北上ひまわり畑プロジェクト」として植えられたひまわりから取れた油です。ひまわり油は、風邪予防に効果的なビタミンEを多く含んでいます。
	ごはん、牛乳、ミルメーク付き	こめ、きょうかまい さとう	ぎゅうにゅう		幼 -	黒沢幼なし	
	豆腐ハンバーグ	さとう、かたくりこ	とりにく、とうふ	たまねぎ	小 586		
20金	里芋のそぼろ煮	さといも、あぶら さとう、かたくりこ	とりにく、だいず	にんじん、きぬさや、こんにゃく しょうが	中 714		
	北上産ひまわり油のけんちん汁	ひまわりあぶら	とうふ、かまぼこ	にんじん、ごぼう、だいこん こまつな			
	ミルクコッペパン、牛乳	こむぎこ、さとう	ぎゅうにゅう なまクリーム		幼 480		ソイとは北海道や東北などの寒い地域に多く生息する白身魚です。淡白でクセのない味から「北の鰯」とも言われます。煮付けや刺身、鍋料理など、幅広い調理法で親しまれている魚です。
	ソイのハーブ焼き		ソイ	たまねぎ、にんにく、バジル パセリ	小 637		
24火	チリコンカン	オリーブオイル、さとう	ぶたにく、だいず ひよこまめ、いんげんまめ えんどうまめ	たまねぎ、にんじん、トマト にんにく	中 782		
	玉子とチーズのふわふわスープ	パンこ	ベーコン、たまご チーズ	たまねぎ、にんじん、えのきたけ ほうれんそう、パセリ			
25水	ごはん、牛乳	こめ、きょうかまい	ぎゅうにゅう		幼 625		ぼんかんは、1月から2月が旬の果物です。ビタミンCを多く含み、みかんよりも甘みが強く、コクのある味わいが特徴です。ビタミンCは免疫力をアップさせる効果があるので、かぜやインフルエンザから体を守ってくれます。
	鰯磯辺フライ	パンこ、こむぎこ こめこ、あぶら	アジ、あおさ		小 735		
	じゃがいもの塩麹炒め	じゃがいも、さとう	ベーコン	たまねぎ、コーン、ピーマン こんにゃく、しょうが	中 839		
	高野豆腐のみそ汁		こうやどうふ、わかめ みそ	にんじん、もやし、ねぎ			
26木	ぼんかん（幼・小のみ）		ぼんかん				おでんの始まりは「田楽」という、焼豆腐やこんにゃく、野菜などにみそをつける料理でした。それが江戸時代の終わり頃、煮て作るようになり、現在の「おでん」になったそうです。
	青菜ごはん、牛乳	こめ、きょうかまい さとう	ぎゅうにゅう だいにんのは	ひろしまな、きょうな だいにんのは	幼 -	黒沢幼なし	
	きんぴら肉団子	ごま、さとう、あぶら	とりにく、ぶたにく	ごぼう、たまねぎ、にんじん にんにく、しょうが、りんご	小 567		
	小松菜のごま和え	さとう、ごま		もやし、コーン、こまつな にんじん	中 583		
27金	おでん	さとう、てんぷん	こんぶ、ちくわ、エソ	だいこん、にんじん、こんにゃく ほうれんそう、コーン			
	ごはん、牛乳	こめ、きょうかまい	ぎゅうにゅう		幼 -	黒沢幼なし	かぼちゃの収穫時期は夏から秋です。丸のままなら3～4ヶ月は保存でき、時間を置くことで甘さが増し、美味しくなります。このため、かぼちゃは昔から冬の貴重な野菜でした。
	かぼちゃのコロッケ	パンこ、こむぎこ じゃがいも、さとう てんぷん、あぶら		かぼちゃ、たまねぎ	小 679		
	ちくせんに筑前煮	あぶら、さとう	とりにく	ごぼう、れんこん、にんじん だけのこ、きぬさや、こんにゃく しいたけ	中 820		
28土	どんじる豚汁	じゃがいも	ぶたにく、とうふ、みそ	にんじん、だいこん、ねぎ			
29日	背割りコッペパン、牛乳	こむぎこ、さとう	ぎゅうにゅう		幼 529		《受験生応援献立》 ABCマカロニスープは、英語の試験を頑張るように。ウィンナーは「ウィナー（勝者）」にちなんで皆さんの勝利を願って。ぼんかんはビタミンCでかぜ予防。という思いを込めている献立です。
	ウィンナー		ぶたにく		小 592		
	海藻サラダ	さとう	わかめ、のり、こんぶ とさかのり、マクロ かんてん	キャベツ、にんじん、きゅうり レモンかじゅう、あおじそ	中 784		
	ABCマカロニスープ	こむぎこ、じゃがいも	ベーコン	にんじん、たまねぎ、パセリ			
30月	ぼんかん（中のみ）		ぼんかん				

※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

手洗いは簡単でとても有効な予防法

～かぜ・インフルエンザ・ノロウイルス対策～

なぜ、予防になるの？



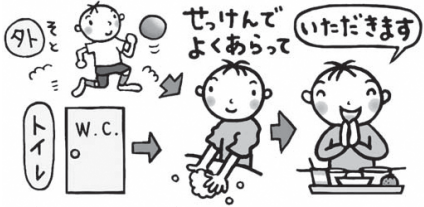
原因となるウイルスは、体の中に入り細胞が増えるしくみを使って仲間を増やします。ウイルスは手を介して食べ物についたり、手から口や鼻、目の粘膜に触れることで体内に侵入することが多いのです。

ウィルスをしっかり落とすためには？



水だけでなくせっけんを使って、ていねいに手を洗いましょう。長さは「ハッピーバースデー」の歌が2回歌える20～30秒が目安です。洗った後は、清潔なハンカチやタオルでよくふき取りましょう。

いつ洗う？



食事の前、外から家や教室など室内に入るとき、それからトイレから出た後もしっかり洗いましょう。また給食当番の人は白衣に着替える前にトイレを済ませ、しっかりせっけんて手を洗いましょう。

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>



2月の月間平均栄養価

	エネルギー (kcal)	たんばく質 (g)	脂 質 (g)	食塩相当量 (g)
小学校	627	24.1	20.9	2.3
中学校	751	28.4	23.8	2.8
幼稚園	458	17.2	15.2	1.9