






令和7年度

3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	【ひなまつり献立】						<p>3月3日は「ひなまつり」です。「桃の節句」とも呼ばれ、女の子の健全やかな成長と幸せを願う行事です。菜の花は、花のつぼみを食べる春の野菜です。カルシウムや鉄分、カロテンやビタミンC、食物繊維など様々な栄養素を含んでいます。</p> 
	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、こんにやくしいたげ	幼 388		
	鯖の味噌煮	さとう、でんぷん	サバ、みそ		小 618		
	じゃが芋のそぼろ煮	じゃがいも、あぶらさとう	とりにく	たまねぎ、にんじん、しいたげえだまめ、しょうが	中 777		
	菜の花のすまし汁		なると、とうふ	たけのこ、にんじん、しめじなばな			
	ひなあられ	もちこめ、さとう	のり				
3火	ごはん、牛乳	こめ、きょうかまい	ぎゅうにゅう		幼 595	<p>地中海沿岸が原産のプロッコリーは、ビタミンやミネラルをバランスよく含んでいます。皮ふの粘膜の健康維持を助けるビタミンCやパントテン酸、赤血球の生成を助ける葉酸は野菜類の中でもトップクラスです。骨の形成を助けるビタミンKも含まれています。</p>	
	のた塩唐揚げ	かたくりこ、あぶら	とりにく		小 724		
	うまっコリー	ごま、さとう	かつおぶし	プロッコリー、キャベツにんじん	中 880		
	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			
4水	ごはん、牛乳	こめ、きょうかまい	ぎゅうにゅう		幼 304	<p>魚へんに「春」と書く「鯖」は、春告げ魚の代表格です。季節を問わず、日本各地で1年中とれます。冷めても身が柔らかいので、お花見のお弁当に重宝します。</p> 	
	鯖の塩麹焼き		サワラ		小 554		
	ごぼうのしくれ煮	あぶら、さとう	ぶたにく、ぎゅうにく	ごぼう、こんにやく、たまねぎにんじん、いんげん、しょうが	中 676		
	なめこ汁		とうふ、みそ	ねぎ			
5木	ごはん、牛乳	こめ、きょうかまい	ぎゅうにゅう		幼 -	<p>かき混ぜて盛りつけましょう</p>  <p>汁物は、食缶の底に貝が沈んでいます。みんなに貝が行き渡るよう、給食当番さんは底からかき混ぜて盛りつけましょう。</p>	
	春巻き	はるさめ、こむぎこあぶら、でんぷん	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 589		
	ハンサンスー	はるさめ、さとう、ごまこまあぶら	とりにく、かんてん	もやし、きゅうり、にんじん	中 749		
	あけぼのキムチ汁		ぶたにく、とうふ、みそ	はくさい、にんじん、しいたげら、ねぎ			
6金	【中学校卒業・進級お祝い給食】				幼 -	<p>三学期も残りわずかとなりました。正しい食事の仕方や給食当番の仕事、給食の後片付けがしっかりできましたか？一年間の給食時間を振り返ってみましょう。</p>	
	クロワッサン (2こ入り)	こむぎこ、さとう	ぎゅうにゅう		小 -		
	牛乳	マーガリン	だっしふんにゅう		中 1019		
	星形ハンバーグトマトソースかけ	さとう、オリーブオイル	とりにく、ぶたにく	たまねぎ、トマト、にんにくしょうが			
	ポテトサラダ	じゃがいも、さとう		にんじん、きゅうり、えだまめ			
	コーンスープ	ノンエッグマヨネーズ	ベーコン、ぎゅうにゅう	たまねぎ、にんじん、コーン			
お祝いデザート (クレープ)	あぶら、さとう、こめこ	とうにゅう、だいずこ	なまクリーム、パセリいちご				



【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。

一年間の食育をふり返ってみましょう

健康な体づくりにはこの3つが欠かせません！

きゅうしょくじゅんび 給食準備について

- ・教室や机の上を食事をするのにふさわしくして食べましたか？
- ・トイレや手洗いはきちんと済ませてから席につきましたか？
- ・白衣やぼうし、マスクなど給食当番の身支度はきちんとできましたか？
- ・給食当番では、上手に配膳できましたか？

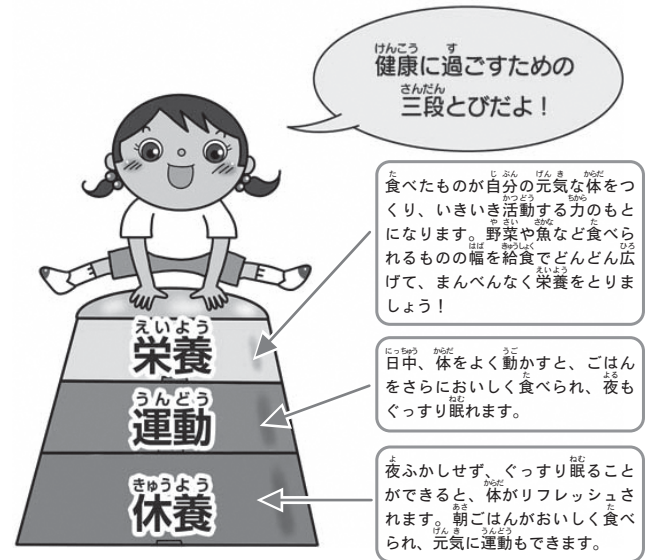
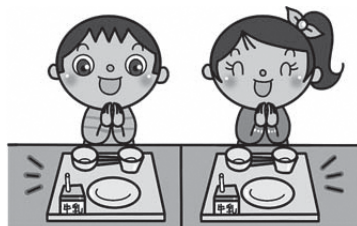


えいよう 栄養について

- ・毎日、おいしくしっかり食べましたか？
- ・給食にどんな食べ物が使われ、どんな料理になって出てきたか毎日学ぶことができましたか？
- ・食べ物のおもな栄養の3つのはたらきに注意しながら、いろいろな食べ物をかたよりなく食べることができましたか？
- ・朝ごはんは毎日食べましたか？
- ・おやつは時間と量を決めて食べましたか？

きゅうしょくじかん 給食時間について

- ・楽しい給食時間を過ごせましたか？
- ・毎日の給食メモのおはなしをきちんと聞けましたか？
- ・「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつはしっかりできましたか？
- ・みんなと楽しく会食できましたか？
- ・食べた後はすぐに動かず、静かに休むことはできましたか？



3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	629	24.5	21.2	2.4
中学校	775	29.6	24.9	3.0
幼稚園	448	17.1	14.9	1.9

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>



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)			
9月	ごはん、牛乳	こめ、きょうかまい	ぎゅうにゅう		幼 346 小 573 中 703	更木小 上野中 1,3年 なし	ヤンニョムチキンは韓国料理の一つです。コチジャンを使った甘辛いソースで味付けします。幼稚園のみなさんで、もおいしく食べられるように、辛さ控えめに味付けしました。
	ヤンニョムチキン	さとう、かたくりこ	とりにく	にんにく			
	もやしのナムル	ごまあぶら、ごま		もやし、にんじん、ほうれんそう、にんにく			
	ちゃんぽん風スープ	はるさめ	ふたにく、エビ、イカ	たまねぎ、にんじん、きくらげ、しょうが、にんにく			
10火	【かみかみ献立・栄養価アップ大作戦】				幼 502 小 608 中 773	上野中 1,3年 なし 北北中 上野中 2年 最終日	いわての復興教育副読本「いきる かわかる そなえる」に書かれているライフラインについて考えてみましょう。2011年3月11日に発生した東日本大震災の時は、沿岸部はもちろん内陸部でも4月まで食材の調達が難しい状況が続きました。私たちが食べている給食は、生産者や配送する人たち、調理する人たちだけではなく、電気やガス、水道などのライフラインにたずさわる多くの人のおかげで毎日食べることができています。感謝の気持ちをもち、味わっていただきますましょう。
	わかめごはん、牛乳	こめ、きょうかまい	ぎゅうにゅう、わかめ				
	サンマの生姜煮	さとう、でんぶん	サンマ	しょうが			
	五目カレーきんぴら	ごまあぶら、さとう	ちくわ、だいず	ごぼう、にんじん、こんにゃく、ピーマン			
	アサリと小松菜の味噌汁		アサリ、とうふ、みそ	だいこん、こまつな、にんじん			
	ベビーチーズ (中学校のみ)		チーズ				
11水	ごはん、牛乳	こめ、きょうかまい	ぎゅうにゅう		幼 - 小 631 中 -	黒沢幼 なし	『あたりまえ』にあたりため『ありがとう』
	彩り野菜とキャベツのメンチカツ	ごまごこ、でんぶん、さとう、あぶら、こめこ	とりにく、ふたにく	たまねぎ、にんじん、えだまめ、コーン、キャベツ、しょうが			
	小松菜の磯香和え		かつおぶし、のり	もやし、こまつな、コーン、にんじん			
	石狩汁		サケ、とうふ、みそ	だいこん、にんじん、えのきたけ、ねぎ、しょうが			
レモンソーダゼリー	さとう		レモンかじゅう、りんごかじゅう				
12木	ごはん、牛乳	こめ、きょうかまい	ぎゅうにゅう		幼 - 小 565 中 -	黒沢幼 飯豊小 1,2年 なし	『あたりまえ』にあたりため『ありがとう』
	赤魚の照り焼き		アカウオ				
	肉じゃが	じゃがいも、あぶら	ふたにく	たまねぎ、にんじん、こんにゃく、きぬさや、しょうが			
	青菜と厚揚げの味噌汁	さとう	あつあげ、みそ	だいこん、にんじん、しめじ、さんとうな			
13金	【幼稚園卒園・小学校卒業・進級お祝い献立】				幼 608 小 682 中 -	黒沢幼 二子小 更木小 飯豊小 黒北小 最終日	卒業・進級おめでとう！ これから食べることを大切に
	ソフトフランス丸パン、牛乳	こむぎこ、さとう	ぎゅうにゅう、だっしふんにゅう				
	トマトミートオムレツ	あぶら、でんぶん	たまご、とりにく	たまねぎ、ピーマン、にんじん、しいたけ			
	花野菜のサラダ	あぶら、さとう	とりにく	ブロッコリー、ロマネスコ、キャベツ、にんじん、コーン、レモンかじゅう、たまねぎ、トマト			
	ラビオリスープ	じゃがいも、こむぎこ、あぶら	ふたにく	たまねぎ、にんじん、マッシュルーム、パセリ			
	お祝いデザート (クレープ)	あぶら、さとう、こめこ	とうにゅう、だいずこ	いちご			

※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、金曜日のみ提供となります。

再生紙・植物油インキ使用

「主食・主菜・副菜・汁物」を そろえて食べよう!

健康な体をつくるためには、毎日の食事をしっかりとることが大切です。食事をするとき「主食・主菜・副菜・汁物」の4品をそろえて食べる習慣をつけると栄養のバランスも整いやすくなります。

副菜となるおもな料理



主食となる食べ物



主菜となるおもな食べ物



バランスの良い食事は、「主食・主菜・副菜・汁物」を揃えるでしたね



主食	ごはん、パン、めん
副菜	野菜を使ったおかずや汁物
主菜	肉、魚、卵、大豆・大豆製品のおかず
その他	牛乳・乳製品、果物 (食事でとれないときはおやつで)

汁物も副菜の1つです。野菜、きのこ、海そう、とうふや油あげ、みそなどの大豆製品をとることができます。また水分の補給にもなります。

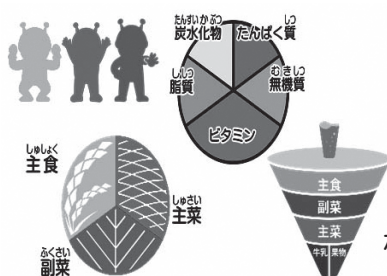
※このほか成長期の高学年、中学生はできれば毎日、牛乳や乳製品を食べてほしいです。乳アレルギーのある人は大豆製品や小魚、小松菜などからカルシウムをとりましょう。また生の果物を朝食やおやつにぜひ取り入れてください。

食べることを大切に!



「食べる」はみなさんの「生きる」を支え、健康の入り口になり、人と人とのつながりやきずなを作ります。毎日楽しく食べられること、そして食事をする時間を大切にすること。もちろん食べ物を大切に扱うことも忘れないでください。

「栄養」のことも頭の隅に



「どんなものをいつ、どれくらい食べるのか」「今だけでなく、これからの長い先を考えて食べる」「体の中でのおもな栄養のはたらきによる食品グループ」
 「五大栄養素」
 「主食・主菜・副菜・汁物」
 など給食の時間や授業を通して学んできた、食べ方や栄養の知識、そしてバランスよく食べるための技をこれからの生活に、ぜひ生かしてください。