



令和7年度 3月給食こんだて表



北上市西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]	備考	一口メモ	
		熱や力になる食品 (き)	血や肉になる食品 (あか)	体の調子を整える 食品(みどり)				
2月	※ひなまつり献立※					和賀西小 なし	3月3日は「ひなまつり」 です。 今日の菜の花は、岩手県 オリジナルの「はるの輝」 という品種で、苦みもなく 甘いのが特徴です。	
	ちらしずし	こめ、さとう	あぶらあげ	にんじん、たけのこ、れんこん かんぴょう、ほししいたけ	幼 371 小 597 中 730			
	牛乳		ぎゅうにゅう					
	鯖のみそ煮	さとう	さば、みそ					
	炒り鶏	あぶら	とりにく	ごぼう、にんじん れんこん、こんにゃく ほししいたけ、きぬさや				
	菜の花のすまし汁		とうふ、あさり、かまぼこ わかめ	なのはな、たけのこ にんじん、ながねぎ				
ひなあられ	うるちまい、さとう							
3火	ごはん、牛乳	こめ、きょうかまい	ぎゅうにゅう		幼 595 小 737 中 898	江釣子小 和賀西小 なし	【給食最終日】 飯豊中 江釣子中	給食では、「地産地消」に 取り組んでいます。のだ塩唐 揚げは、岩手県産鶏肉と野田 村特産の塩を使用、カレーの 豚肉は北上産です。食べ物や 関わるすべての人々への感謝 の気持ちを込めて、大切にい たしましょう。
	のだ塩唐揚げ	かたくりこ、さとう あぶら	とりにく					
	うまっコリー	こめ、さとう	かつおぶし	ブロッコリー、にんじん キャベツ ロマネスコカリフラワー				
	北上ポークカレー	じゃがいも、あぶら カレールー	ぶたにく、だいずミート チーズ	たまねぎ、にんじん とうもろこし、にんにく しょうが				
	お祝いデザート (※飯豊中、江釣子中のみ)	さとう、こむぎこ みずあめ	にゅうせいひん、たまご	いちご				
4水	ごはん、牛乳	こめ、きょうかまい	ぎゅうにゅう		幼 318 小 573 中 -	江釣子小 和賀西中 和賀東中 江釣子幼 なし	鯖は、漢字で魚偏に春と書 きます。春先になると沿岸で よく見かけることから「春を 告げる魚」とされ、この漢字 が使われるようになったそう です。	
	鯖の生姜醤油焼き		さわら	しょうが				
	ごぼうのしぐれ煮	あぶら、さとう	ぎゅうにく、だいずミート	ごぼう、にんじん、こんにゃく いんげん、しょうが				
	なめこ汁		とうふ、あぶらあげ、みそ	なめこ、だいこん、にんじん はだいこん、ながねぎ				
	ひなあられ(※和賀西小のみ)	うるちまい、さとう						
5木	ごはん、牛乳	こめ、きょうかまい	ぎゅうにゅう		幼 - 小 645 中 -	笠松小 和賀西中 和賀東中 江釣子幼 藤根幼 なし	春巻は、広東料理の点心 (軽食)のひとつで、春に新 芽を出す筍などの具材を巻い て食べたことから名付けられ たそうです。	
	春巻	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				
	パンサンスー	はるさめ、ごま ドレッシング	たいねつかんてん	もやし、にんじん きゅうり、とうもろこし				
	あけぼのキムチ汁		ぶたにく、なまあげ、みそ	はくさい、にんじん はくさいキムチ ほししいたけ、にら、ながねぎ				
6金	クロワッサン、牛乳	こむぎこ	ぎゅうにゅう		幼 591 小 680 中 867	笠松小 いわさき小 和賀東小 藤根幼 なし	【給食最終日】 和賀東中	私たちの体は食べ物から作 られています。特に成長期に は、骨や歯のもとになるカル シウムをしっかり摂ることが 大切です。カルシウムたっぷ りの牛乳やチーズなどの乳製 品は、毎日コツコツと摂って ほしいです！
	県産ハンバーグ	パンこ、あぶら	ぎゅうにく、ぶたにく	たまねぎ				
	ポテトサラダ	じゃがいも ノンエッグマヨネーズ、さとう		にんじん、えだまめ パプリカ				
	コーンスープ	ルー	ベーコン、ぎゅうにゅう チーズ	たまねぎ、にんじん ブロッコリー とうもろこし、パセリ				
	お祝いデザート (※和賀東中のみ)	さとう、こむぎこ みずあめ	にゅうせいひん、たまご	いちご				

3月給食だより



いよいよ3月、今の学年で過ごす日も残りわずかとなりました。皆さんは、日々の給食からどんなことを学んできたでしょうか？ この1年間の振り返り、できたことをチェックしてみましょう。

給食から、どんなことを学びましたか？

卒業や進級など節目を迎える時期となりました。給食は、「心と体の栄養になるように」「おいしく安心して食べられるように」など、たくさんの思いを込めて作っています。皆さんは、給食を食べながら、どんなことを感じ、学んできましたか？

今年度の給食もあと少しで終わりです。この1年を振り返るとともに、残りの日々も給食をしっかり食べて、元気に学校生活を送ってほしいと思います。



<p>給食の前に 手をきれいに洗いましたか？</p>	<p>食事のあいさつは 心を込めて言えましたか？</p>	<p>おはしを正しく使う ことができましたか？</p>
<p>よくかんで味わって 食べられましたか？</p>	<p>バランスの良い 食事のとり方がわかりましたか？</p>	<p>自分に必要な量 を考えて食べることができましたか？</p>
<p>地域でとれる食べ物を 知ることができましたか？</p>	<p>行事食や郷土料理 について知ることができましたか？</p>	<p>楽しい給食時間を 過ごせましたか？</p>

日曜	こんだて名	主な食品名			エネルギー [kcal]	備考	一口メモ
		熱ゆ力になる食品 (き)	血や肉になる食品 (あか)	体の調子を整える食品 (みどり)			
9月	※卒業・進級祝い献立※					【給食最終日】 和賀西中	 ヤンニョムとは、コチジャンやごま油、にんにくを使った韓国の合わせ調味料です。お祝いデザートは、苺のロールケーキです。楽しい給食時間を過ごしてください。
	ごはん、牛乳	こめ、きょうかまい	ぎゅうにゅう		幼 430		
	ヤンニョムチキン	さとう、かたくりこ	とりにく		小 659		
	もやしのナムル	ごま、ドレッシング	くきわかめ	もやし、きゅうりにんじん、こまつな	中 790		
	ちゃんぽん風スープ	はるさめ	ほたて、あさりチキンハム	にんじん、チンゲンサイ、ながねぎ、きくらげ、しょうが			
お祝いデザート	さとう、こむぎこみずあめ	にゅうせいひん、たまご	いちご				
10火	<かみかみ献立・栄養価アップ大作戦の日>						毎月「栄養価アップ大作戦」として、不足しがちな鉄分やカルシウム、食物繊維が摂れる献立を取り入れています。また普段から、よくかんで食べることを心がけましょう。
	わかめごはん、牛乳	こめ	わかめ、ぎゅうにゅう		幼 492		
	秋刀魚のみぞれ煮	さとう	さんま	だいこん	小 605		
	れんこん金平	あぶら、さとう	ちくわ、だいず	れんこん、にんじん、こんにゃく、いんげん	中 -		
二子いもの汁	ふたごさといも	とりにく、とうふ	にんじん、ごぼう、まいたけ、ながねぎ				
11水	ごはん、牛乳	こめ、きょうかまい	ぎゅうにゅう		幼 -	江釣子幼 藤根幼 なし	石狩汁は、鮭を使った北海道の郷土料理・石狩鍋をアレンジした汁ものです。今日は、三陸産の鮭と、県産の酒粕に漬けた鮭(サーモンピッツ)を使っています。
	根菜メンチ	パンこ、あぶら	ぶたにく、とりにく	れんこん、たまねぎ、ごぼう、にんじん	小 665	【給食最終日】 和賀東小	
	ほうれん草のおひたし		とりにく、たいねつかんてん、かつおぶし	ほうれん草、にんじん、もやし	中 -		
	石狩汁	じゃがいも	さけ、サーモンピッツ、とうふ、みそ	たまねぎ、にんじん、しめじ、ながねぎ、にんにく			
	みかんゼリー	さとう		みかん			
12木	ごはん、牛乳	こめ、きょうかまい	ぎゅうにゅう		幼 -	江釣子幼 藤根幼 なし	和歌山県の高野山が発祥とされる高野豆腐は、豆腐を凍結乾燥させたものです。東北地方では、「凍み豆腐」とも呼ばれています。
	ソイのカレー塩焼き		ソイ		小 555		
	肉じゃが	じゃがいも、あぶら、さとう	ぶたにく	たまねぎ、にんじん、こんにゃく、きぬさや、しょうが	中 -		
	高野豆腐のみそ汁		こうやとうふ、あぶらあげ、わかめ、みそ	だいこん、にんじん、えのきたけ、ながねぎ			
13金	ソフトフランス丸パン、牛乳	こむぎこ	ぎゅうにゅう		幼 569	【給食最終日】 江釣子小 和賀西小 笠松小	もうすぐ楽しい春休み♪ 休み中も「早寝、早起き、朝ごはん」で規則正しく過ごしましょう。しっかり体調をととのえ、新年度には元気に登校してくださいね。
	ツナマヨオムレツ	マヨネーズ、さとう	たまご、まぐろ		小 647	江釣子幼 藤根幼	
	花野菜のサラダ	ドレッシング		キャベツ、にんじん、きゅうり、とうもろこし、ロマネスコカリフラワー			
	ラビオリスープ	こむぎこ、じゃがいも	ぶたにく、ベーコン	たまねぎ、にんじん、フロッコリー、マッシュルーム、パセリ			

※ 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。
 ※ 献立の内容は、都合により変更することがあります。

再生紙・植物油インキ使用

「共食」で育む心の豊かさ

「共食」とは、家族や友達、地域の人など、「誰か」と一緒に料理や食事をする事です。日本人を対象としたさまざまな研究結果から、以下のような共食の効果が報告されています。

近年は共働きのご家庭が増え、子どもたちも塾や習い事など忙しく、家族の時間が合わない場合も多いと思いますが、ぜひ、家族みんなで食卓を囲み、会話を楽しみながら食事をする機会を増やしていただければと思います。

共食の効果

共食をすることと関係していること

規則正しい食生活 ★ 食事や間食の時間が規則正しい ★ 朝食欠食が少ない	生活リズム ★ 起床時間や就寝時間が早い ★ 睡眠時間が長い
健康的な食生活 ★ 野菜や果物など健康的な食品の摂取頻度が高い ★ 主食・主菜・副菜を揃えてバランスよく食べている	自分が健康だと感じている ★ 健康に関する自己評価が高い ★ 心の健康状態が良い

給食は、栄養バランスの良い食事のお手本です!

主菜 魚、肉、卵、大豆・大豆製品など、おもに体をつくるものになる食品を多く使ったおかず	牛乳 骨や歯をつくるもとになるカルシウムを多く含む
主食 ごはんやパン、めん類など、おもにエネルギーのもとになる食品	副菜・汁物 野菜、きのこ、いも、海藻類など、おもに体の調子を整えるものになる食品を多く使ったおかずや汁物

ご卒業おめでとうございます

友達や先生方と過ごした給食時間は、学校生活のかけがえのない思い出の一つとなっていることでしょう。給食が届くまでにはたくさんの人が関わっていて、皆さんを大切に思う気持ちが詰まっています。これから先、困難にぶつかることがあったら、ぜひ給食のことを思い出してください。皆さんが元気で活躍できるように、いつまでも応援しています。

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	636	25.8	21.6	2.3
中学校	822	31.5	28.5	3.1
幼稚園	481	20.3	17.3	2.0

<お知らせ>

毎月の「こんだて表」と「学校給食に使用した主な食材の産地」は、北上市公式ホームページにて公表しています。

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>

