



令和7年度 4月 給食こんだて表



※給食センターでは、北上地域の特産品や、昔から伝わる郷土食を積極的に取り入れています。 北上市南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)			
7 月	ごはん、牛乳	こめ	ぎゅうにゅう		小 ー 中 750	【給食開始】 東陵中 南中 花清中学部	今日から給食が始まります。 南部学校給食センターでは、小 学校5校、中学校3校、分教室 2校の約3,300人分の給食を作 ります。1年間どうぞよろしく お願いいたします。 ※月～木曜日は「はし」を忘れ ずに持ってきましょう。
	照焼きハンバーグ	でんぶん、さとう、あぶら じゃがいも、かたくりこ	ぶたにく、とりにく	たまねぎ			
	ちくぜんに 筑前煮	あぶら、さとう	とりにく	ごぼう、れんこん、だけのこ にんじん、こんにゃく しいたけ、きぬさや			
	ひきな汁		あぶらあげ、こうやどうふ	にんじん、だいこんのは だいこん、ねぎ			
8 火	ごはん、牛乳	こめ	ぎゅうにゅう		小 ー 中 758	【給食開始】 北上中 東陵中なし	「いただきます」の前に、食 器が正しく並べられているか確 かめてから食べましょう。ごは んが左側、汁ものが右側、仕切 り皿が真ん中にあるのが正解で す。
	はるまき 春巻	はるさめ、さとう、こむぎこ あぶら、でんぶん	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			
	ピビンパ炒め	ごまあぶら	ぶたにく、みそ	にんにく、しょうが、にんじん もやし、ほうれんそう だけのこ、にら			
	ちゅうか 中華マロニースープ	マロニー	とうふミートボール	だいこん、にんじん とうもろこし、ねぎ			
9 水	ごはん、牛乳	こめ	ぎゅうにゅう		小 ー 中 705	東陵中なし	メバルは漢字で書くと「目張」 と書きます。その名の通り、目 が大きくて張っているのが特徴 です。旬の時期は、3月下旬か ら6月くらいで「春告げ魚」と 呼ばれることもあるそうです。
	メバルのみりん醤油焼き		メバル				
	ごぼうサラダ	ノンエッグマヨネーズ さとう	まぐろ	ごぼう、にんじん、きゅうり とうもろこし			
	とんじる 豚汁	じゃがいも	ぶたにく、とうふ、みそ	にんじん、だいこん こんにゃく、ねぎ			
10 木	ごはん、牛乳	こめ	ぎゅうにゅう		小 585 中 694	【給食開始】 黒東小 黒西小 南小 鬼柳小 東陵中 南中 花清中学部 なし	わかめ汁とは、「わかめ」と 「だけのこ」のお吸い物です。 同じ季節に出回る、相性の良 い食材を組み合わせたものを、 京都では「であいもん」と呼 ぶそうです。
	肉じゃがコロッケ	じゃがいも、さとう、パンこ こむぎこ、あぶら	ぎゅうにく、だいすこ	たまねぎ			
	だいこん 大根のピリから炒め	あぶら	とりにく	だいこん、にんじん こんにゃく、いんげん しょうが、にんにく			
	わかだけ汁 若竹汁		とうふ、ちくわ、わかめ	だけのこ、にんじん はくさい、しいたけ、ねぎ			
11 金	ちゅうがっこう 中学校：納豆ふりかけ	さとう、でんぶん、あぶら	だいす、のり	かぼちゃ	小 614 中 748	【給食開始】 東陵小 花清小学部 東陵中 南中 花清中学部 なし	今年度から金曜日が「パンの 日」になりました。給食のパン は、岩手県産の「ゆきちから」 と「銀河のちから」という小麦 粉を使用して作っています。
	コッペパン、牛乳	こむぎこ	ぎゅうにゅう				
	ボロニアステーキ	でんぶん、さとう	とりにく、ぶたにく				
	コールスローサラダ	ドレッシング		キャベツ、ブロッコリー きゅうり、にんじん			
14 月	ごはん、牛乳	こめ	ぎゅうにゅう		小 604 中 707	南中 花清中学部 なし	給食のお米は、北上産ひとめ ぼれです。不足しがちなビタミ ンB ₁ を添加した強化米も入れて います。体を動かすエネルギー 源であるごはんをしっかりと食 べて、午後も元気に活動しまし ょう。
	さばのみそに	さとう、でんぶん	さば、みそ				
	ゆかりあえ			もやし、ブロッコリー きゅうり、にんじん、しそは			
	せんべいじる	かやきせんべい	とりにく	にんじん、ごぼう、だいこん ぶなしめじ、ねぎ			
15 火	にゅうがく 入学・進級お祝い献立				小 650 中 798		今日は入学・進級のお祝い 献立を提供します。給食が始 まってすぐは、準備に時間が かかり、食べる時間が短くなっ てしまいがちです。みんなで 協力をして準備し、楽しい給 食時間を過ごせると良いです ね。
	ごはん、牛乳	こめ	ぎゅうにゅう				
	はながた 花型とうふハンバーグ	あぶら、さとう	とりにく、とうふ、おから	たまねぎ、にんじん にんにく、しょうが			
	はるさめ 春雨のそぼろ炒め	あぶら、さとう、はるさめ	ぶたにく	にんにく、たまねぎ キャベツ、にんじん、えだまめ			
	どさんこ汁	じゃがいも、バター	あぶらあげ、みそ	もやし、にんじん とうもろこし、ねぎ、にんにく			
	お祝いいちごゼリー	さとう、みずあめ	とうにゅう	いちご			
16 水	ごはん、牛乳	こめ	ぎゅうにゅう		小 709 中 898		地元でとれた食材を地元で消 費することを「地産地消」とい います。給食では北上市産や岩 手県産の食材をできるだけ使用 するようにしています。お米は 100%北上産の「ひとめぼれ」 です。
	コーングラタン	じゃがいも、こめこ、さとう	おから、とうにゅう だいすこ	とうもろこし、たまねぎ			
	こんにゃくサラダ	ドレッシング		きゅうり、にんじん こんにゃく、ブロッコリー とうもろこし			
	キーマカレー	じゃがいも、あぶら カレールウ	ぶたにく、だいすミート だいす	たまねぎ、にんじん セロリ、しょうが、にんにく			
17 木	わかめごはん、牛乳	こめ	わかめ、ぎゅうにゅう		小 592 中 722		みそ汁やスープが入った食 缶は協力して 運びましょう。 
	あつや 厚焼き玉子	さとう、でんぶん、あぶら	たまご				
	とりにく 鶏肉と野菜のココロ煮	さとう、あぶら	とりにく、だいす	にんじん、こんにゃく ブロッコリー、れんこん しいたけ			
	さつまいものみそ汁	さつまいも	あぶらあげ、とうふ、みそ	にんじん、だいこん、ねぎ			

※ 4月18日～30日の献立は裏面に記載してあります。
※ 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)は保護者の負担と公費負担で運営されています。
※ 献立の内容は、都合により変わることがあります。

再生紙・植物油インキ使用

にゅうがく
入学・進級おめでとうございます。色とりどりの
はな さ ほこ なか きぼう み しんねんど はし
花が咲き誇る中、希望に満ちあふれた新年度が始まりま
した。皆さんの学校生活がより充実したものとなるよう
に、日々の給食を通して応援していきたいと思ひます。
ねんかん
1年間よろしくお願ひいたします。

こんねんど ひ げつようび きんようび か
★今年度より「パン」の日が月曜日から金曜日に変わります。月曜日から木曜日は「ごはん」
ひ かてい しさん ねが
の日ですので、ご家庭から「はし」の持参をお願いいたします。

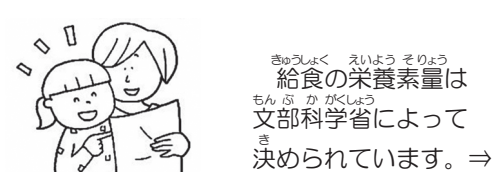
きゅうしやく
★給食の「ごはん」はビタミンB₁を添加した「強化米」を入れて炊ひています。
きょうかい きいろ つぶ かた きいろ
強化米は「黄色い粒」のため、ませ方によっては、黄色いごはんが入って
いるように見えますが、食べても全く問題ありません。



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)			
18 金		<よい歯の日・食育の日>				小 645 中 821		岩手県では「もうべっこ噛みましよう!」という取組みをしています。かむ回数を数えるなどして、かむことを意識してみましよう。(※「べっこ」とは、岩手県の方言で「少し」を意味します。)
		黒糖コッペパン、牛乳	こむぎこ、こくとう	ぎゅうにゅう				
		大豆とごぼうのミンチカツ	パンこ、でんぶん、さとうあぶら	とりにく、だいず、ぶたにく	たまねぎ、ごぼう			
		かりぼりあえ			キャベツ、きゅうりにんじん、つぼつけ			
21 月		ミネストローネ	じゃがいも、マカロニさとう	ウィンナー、だいず	たまねぎ、にんじん、セロリえだまめ、トマト、にんにくパセリ	小 579 中 736		うまっコリーは「うまい(おいしい)」と「ブロッコリー」の名前を合わせた献立です。給食でもリクエストが多いメニューの一つです。
		ごはん、牛乳	こめ	ぎゅうにゅう				
		チキンカツ	あぶら、パンこ、こむぎこ	とりにく				
		うまっコリー	ごま、さとう	けすりぶし	にんじん、キャベツブロッコリー			
22 火		ちゃんぽん風スープ	はるさめ	ほたて、かまぼこ	とうもろこし、にんじんだまねぎ、もやし、ねぎしょうが	小 560 中 ー	黒西小 東桜小 鬼柳小 北上中 南中 東陵中 花清中学部 なし	日本における魚介類の1人1年間当りの消費量は、2001年をピークに減少し続けています。肉中心になりがちですが、週に1回は魚も食べたいですね。
		ごはん、牛乳	こめ	ぎゅうにゅう				
		アジの塩こうじ焼き		アジ				
		肉じゃが	じゃがいも、さとう、あぶら	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			
23 水		小松菜と厚揚げのみそ汁		あつあげ、みそ	こまつな、にんじん だいこん、えのきだけ、ねぎ	小 571 中 727	黒西小 鬼柳小なし	1年中お店で売られているキャベツですが、春先には巻きがゆるく、葉が柔らかい春キャベツが出回ります。ビタミンCを多く含む、甘みがあるのが特徴です。
		ごはん、牛乳	こめ	ぎゅうにゅう				
		肉シュウマイ (2個)	パンこ、さとう、こなあめ こむぎこ	とりにく、ぶたにく、みそ だいすこ	たまねぎ、しょうが			
		オイマヨあえ	さとう ノンエッグマヨネーズ	とりささみ	ブロッコリー、にんじん キャベツ、とうもろこし れんこん			
24 木		わかめと寒天のスープ		ちくわ、とうふ、かんてん わかめ	にんじん、だけのこ だいこん、ねぎ	小 633 中 780	黒西小 鬼柳小なし	ひじきは食物繊維の多い食材です。「ひじきの炒り煮」に、ひき肉やちくわなどのたんぱく質を入れることで、海藻が苦手な人も食べやすくなります。
		<栄養価アップ大作戦の日>						
		ごはん、牛乳	こめ	ぎゅうにゅう				
		かつおかツ	パンこ、さとう、こむぎこ あぶら	かつお	たまねぎ、しょうが			
		ひじきの炒り煮	あぶら、さとう	ぶたにく、ひじき、だいず	にんじん、こんにゃく いんげん			
		野菜と豆腐のみそ汁	じゃがいも	とうふ、みそ	にんじん、たまねぎ、ねぎ			
25 金		アセロラゼリー	さとう、みずあめ	かんてん	アセロラかじゅう レモンかじゅう	小 704 中 871	黒東小 黒西小 花清小学部 なし	今日のオムレツには北上市産の「じゃがいも」が入っています。地元の食材を、汁物や副菜に取り入れるだけでなく、一部を加工してもらい、主菜として使用することも地産地消の取組の1つと言えます。
		スネークパン、牛乳	こむぎこ	ぎゅうにゅう				
		北上市産じゃがいも入りオムレツ	じゃがいも、さとう でんぶん、あぶら	たまご				
		ペンネのミートソース	あぶら、マカロニ、さとう	ぶたにく	にんにく、たまねぎ マッシュルーム、トマト、ピーマン			
28 月		コンソメスープ		ベーコン	にんじん、とうもろこし ブロッコリー、もやし、ねぎ	小 590 中 693		いつものきんぴらに、「カレー粉」を加えることで、食欲が増す味付けになります。ご家庭でもぜひ試してみてくださいね☆
		ごはん、牛乳	こめ	ぎゅうにゅう				
		とりつくね	パンこ、さとう、こむぎこ	とりにく、ひじき	たまねぎ、にんじん			
		カレーきんぴら	さとう、あぶら	ぶたにく、だいず	ごぼう、にんじん、こんにゃく いんげん			
		なめこ汁		とうふ、みそ	なめこ、だいこん、にんじん ねぎ			
30 水		アセロラゼリー (黒西小・鬼柳小のみ)	さとう、みずあめ	かんてん	アセロラかじゅう レモンかじゅう	小 601 中 751		「食品ロス」とは、まだ食べられるのにゴミとして捨てられてしまう食品のことです。残念ながら、給食の食べ残しはゴミとして処理されています。残さず食べることで、「食品ロス」を減らすことができます。
		ごはん、牛乳	こめ	ぎゅうにゅう				
		海老カツ	でんぶん、パンこ、さとう こむぎこ、あぶら	えび				
		豚キムチ炒め	あぶら、さとう	ぶたにく、だいずミート みそ	たまねぎ、にんじん、もやし はくさいキムチ、にんにく しょうが			
		ワンタンスープ	ワンタンのかわ	ベーコン	にんじん、だいこん ほししいたけ、とうもろこし ねぎ			

※ 4月7日～17日の献立は裏面に記載してあります。
※ 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)は保護者の負担と公費負担で運営されています。
※ 献立の内容は、都合により変わることがあります。

再生紙・植物油インキ使用



栄養摂取量 基準値	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂 質 (g)	食物繊維 (g)	ビタミンA (μg)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食塩相当量 (g)	カルシウム (mg)	マグネシウム (mg)	鉄 (mg)
小学校	650	21.1-32.5	14.4-21.6	4.5以上	200	0.4	0.4	25	2未満	350	50	3
中学校	830	26.9-41.5	18.4-27.6	7以上	300	0.5	0.6	35	2.5未満	450	120	4.5

まい つき こ ん だ て ひ ょ う
**毎月の献立表を
ご確認ください**

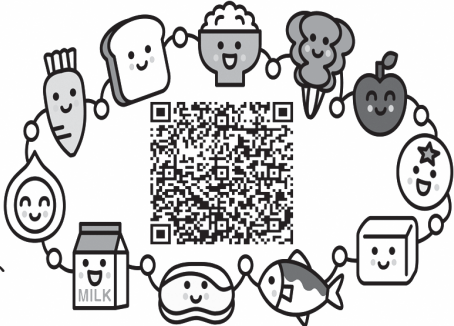
毎月配布している献立表には、献立名や使用している食材などが書かれています。食べたことがない食材があった時は、ぜひご家庭で一度食べてみてください。家族と一緒に確認して、話題にしてみませんか。

4月 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	617	23.0	20.3	2.2
中学校	760	27.0	24.0	2.6

毎月の「こんだて表」及び「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からも閲覧できます。

★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>



アクセスはこちら↑