



令和7年度 4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)			
9 水	ごはん、牛乳	こめ、きょうかまい	ぎゅうにゅう		幼 ー 小 592 中 721	【給食開始】 いわさき小 和賀東小 飯豊中 和賀東中	しんねん ど 新年度のはじまりです。 せいぶ がっこう給食センターでは、 しょうがっこう 5校、ちゅうがっこう 4校、幼 ち えん えん あ 稚園 2園、合わせて約2100 にん 分の給食を作ります。どん な給食が出るか、献立表でチェッ クしてくださいね。
	メバルのみりん醤油焼き		メバル				
	ごぼうサラダ	さとう ノンエッグマヨネーズ	とりにく、だいず	ごぼう、きゅうり にんじん			
	と きん こし 道産子汁	じゃがいも、バター	ぶたにく、みそ	キャベツ、ほししいだけ にんじん、とうもろこし ながねぎ			
10 木	ごはん、牛乳	こめ、きょうかまい	ぎゅうにゅう		幼 ー 小 598 中 740	【給食開始】 和賀西小 笠松小	いわて けん 若手県は「減塩・適塩」に取 り組んでいます。給食では煮 干や鰯でしっかり出汁をとり、 汁物の塩分は0.5~0.8%で提 供しています。
	鰯カツ	パンこ、あぶら	カツオ	たまねぎ、しょうが			
	にく 肉じゃが	じゃがいも、さとう あぶら	とりにく	たまねぎ、にんじん こんにゃく、えだまめ			
	わかだけしる 若竹汁		とうふ、わかめ	だいこん、にんじん だけのこ、ながねぎ			
11 金	コッパン、牛乳	こむぎこ	ぎゅうにゅう		幼 ー 小 696 中 850	【給食開始】 江釣子小 和賀西中	いしづき 食前に「いただきます」、食 後には「ごちそうさま」の挨拶 をしていますか？ 食事にはたくさんの人が関わっ てくれています。食事が出来る ことに感謝をして、挨拶を しましょう。
	ボロニアステーキ	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	ツナ(まぐろ)	キャベツ、にんじん きゅうり、カリフラワー			
	コーンスープ		ベーコン、チーズ ぎゅうにゅう	たまねぎ、ブロッコリー にんじん、とうもろこし			
14 月	ごはん、牛乳	こめ、きょうかまい	ぎゅうにゅう		幼 ー 小 621 中 725		ごはんやパンなどに含まれるで んぷんは体内で分解され、ぶ どう糖になります。ぶどう糖 は脳のエネルギー源になるの で毎日しっかり食べてくださ いね。給食では、北上産のひ とめぼれを提供しています。
	さばのみそ煮	さとう	さば、みそ				
	ゆかり和え			きゅうり、にんじん もやし、あかしそ			
	せんべい汁	かやきせんべい(こむぎこ)	とりにく、あぶらあげ	たまねぎ、にんじん ごぼう、ほうれんそう			
15 火	入学・進級お祝い献立				幼 ー 小 676 中 819		しんねんせい 新入生のみなさん、ご入学 おめでとうございます。 ざいこうせい 在校生のみなさん、進級お めどうございます。 きょうにゅうがく しんきゅう いわ 今日は入学・進級のお祝い こんだて 献立です。デザートにクレー プがつきます。たのしみに しててくださいね。
	ごはん、牛乳	こめ、きょうかまい	ぎゅうにゅう				
	はながたろう ふ 花型豆腐ハンバーグ		とりにく、とうふ	たまねぎ			
	はるさめ 春雨のそぼろ炒め	はるさめ、ごまあぶら さとう	ぶたにく、だいずミート	もやし、にんじん チンゲンサイ、しょうが			
	とんじり 豚汁	ごまあぶら	ぶたにく、とうふ、みそ	だいこん、こんにゃく にんじん、だいこんは ほししいだけ			
	いわ お祝いクレープ	こめこ、さとう	とうにゅう	いちごかじゅう			

お知らせ

主食変更について、今年度4月より、毎週月曜日から木曜日はごはん、金曜日がパンになります。
幼稚園の牛乳は、火曜日と金曜日のみになります。

4月給食だより

ご入学・ご進級おめでとうございます。色とりどりの花が咲き誇る中、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。1年間、よろしくお願ひ致します。

学校給食は「食」を学ぶ時間です！

学校給食は単なる食事の時間ではなく、「学校給食法」に基づき実施される教育活動です。栄養バランスのとれた食事を提供することで、成長期にある子どもたちの健全な発達を支えることはもちろん、健康にいい食事や食文化、地場産物、食事のマナーなど、さまざまなことを学ぶための時間です。



学校給食の目標のポイント

※「学校給食法」第二条より抜粋・要約

- 適切な栄養の摂取による健康の保持増進。
- 食事について正しい理解を深め、健全な食生活を育む判断力や望ましい食習慣を養う。
- 明るい社会性と協同の精神を養う。
- 自然の恵への理解を深め、生命・自然を尊重する精神や環境の保全に寄与する態度を養う。
- 食生活が多くの人の労働に支えられていることを理解し、感謝する。
- 伝統的な食文化を理解する。
- 食料の生産、流通及び消費について、正しく理解する。

給食時間の過ごし方

全員が安心して、楽しく給食を食べられるよう、一人一人が安全や衛生に気をつけることが大切です。また、給食は決められた時間内に食べ終えなくてはなりませんので、食べるための時間をしっかりと確保できるように、協力して準備を行いましょう。

給食の前に、必ず手をきれいに洗いましょう。

- 手をめらし、せっけんをつけて泡立てる。
- 手のひら・手の甲・指先・指の間・手首をこするように洗う。
- 泡と汚れをしっかりと洗い流す。
- 清潔なハンカチやタオルで水分をふく。

給食当番の人は身支度をしっかり整え、協力して準備をしましょう。

- ☐ 髪の毛が出ていませんか？
☐ マスクから鼻と口が出ていませんか？
☐ 給食着は清潔ですか？

☐ 爪は短く切っていますか？
☐ 手をきれいに洗いましたか？
☐ 体調は悪くないですか？
- 熱いものや重たいものは一人で運ばずに、協力して運びましょう。

食器のカゴや食台は、床に置いてはいけません。

ひとりぶん、かがていねい、もつ
一人分を考えて丁寧に盛り付けましょう。

汁物は底からよくかき混ぜて、具と汁を均等に盛り付けます。

トングを使うときは、料理が崩れないように優しくはさんで盛り付けます。

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）			
16	水	ごはん、牛乳	こめ、きょうかまい	ぎゅうにゅう		幼 ー 小 699 中 863		キーマカレーの「キーマ」には、細かいものという意味があります。そのため、野菜は細かく切り、肉は細かいひき肉がよく使用されています。
		コーンフライ	パンこ、あぶら		とうもろこし			
		こんにゃくサラダ	ドレッシング		キャベツ、ブロッコリー にんじん、こんにゃく			
		キーマカレー	じゃがいも、あぶら	とりにく、だいず チーズ	たまねぎ、にんじん 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		幼 ー 小 558 中 679		子どもの頃に身についた食習慣を大人になってから改めるのは簡単なことではありません。生涯にわたって心身ともに健康で充実した生活を送るには子どもの頃の食習慣がとても重要です。
		厚焼き玉子		たまご				
		ひじきの炒り煮	あぶら、さとう	ひじき、さつまあげ	にんじん、れんこん こんにゃく、えだまめ			
		さつまいものみそ汁	さつまいも	あつあげ、みそ	だいこん、にんじん えのきだけ、こまつな			
18	金	★よい歯の日+食育の日★				幼 531 小 653 中 832	【給食開始】 江釣子幼 	今日は、4（よ）1（い）8（は）と読む語呂合わせから「よい歯の日」です。よく噛んで食べることで、むし歯の予防に歯の健康を保つことができます。また、今日のミネストローネには県産の玉葱とトマトが使用されています。よく噛んで味わって食べましょう。
		黒糖コッペパン、牛乳	こむぎこ、くろざとう	ぎゅうにゅう				
		大豆とごぼうのメンチカツ	パンこ、あぶら	とりにく、ぶたにく だいず	ごぼう、たまねぎ			
		かりぼりและ			もやし、きゅうり にんじん、つぼづけ			
		ミネストローネ	じゃがいも、あぶら さとう	ベーコン、ひよこまめ あかいんげんまめ あおえんどうまめ	たまねぎ、にんじん にんにく、トマト			
21	月	ごはん、牛乳	こめ、きょうかまい	ぎゅうにゅう		幼 397 小 599 中 764	【給食開始】 藤根幼 和賀東小 飯豊中 なし	うまっこりーは、かつお節や白すりごまの「うま味」で、鉄分やビタミンCが豊富に含まれた「ブロッコリー」を和えた給食で人気のメニューです。
		チキンカツ	パンこ、あぶら	とりにく				
		うまっこりー	さとう、ごま	かつおぶし	ブロッコリー、にんじん キャベツ			
		ちゃんぽん風スープ	マロニー	さつまあげ、ホタテ エビ、イカ	たまねぎ、にんじん きくらげ、しょうが ながねぎ			
23	水	ごはん、牛乳	こめ、きょうかまい	ぎゅうにゅう		幼 ー 小 545 中 695	いわさき小 江釣子幼 藤根幼なし	海藻や野菜、きのこ類には、食物繊維が多く含まれています。食物繊維には、お腹の中を掃除したり、腸内の善玉菌を増やしてお腹の調子をよくしたりする働きがあります。
		焼売（2コ）	こむぎこ	とりにく、ぶたにく	たまねぎ			
		野菜のオイマヨ和え	さとう ノンエッグマヨネーズ	ツナ（まぐろ）	はくさい、きゅうり にんじん、とうもろこし			
		わかめと寒天のスープ	ごまあぶら	ちくわ、わかめ かんてん	もやし、ほししいたけ にんじん、ながねぎ			
24	木	●栄養価アップ大作戦●				幼 343 小 560 中 671	いわさき小 江釣子幼 なし	アジなどの青魚には、脳の働きをよくする「DHA」、血液をさらさらにしてくれる「EPA」が含まれています。この2つは、人の体内で作ることができず、青魚などを食べることによって摂取することができます。 
		ごはん、牛乳	こめ、きょうかまい	ぎゅうにゅう				
		アジの塩麹焼き		アジ				
		大根のピリ辛炒め	さとう、あぶら かたくりこ	とりにく	だいこん、にんじん こんにゃく、ピーマン しょうが			
		春キャベツのみそ汁		とうふ、あぶらあげ みそ	はるキャベツ、にんじん ほうれんそう			
		さくらゼリー	さとう、みずあめ		さくらんぼかじゅう			
25	金	スネークパン、牛乳	こむぎこ	ぎゅうにゅう		幼 547 小 684 中 834	和賀西小 いわさき小 なし	じゃがいもには、カルシウムとともに骨や歯を丈夫にしてくれる「マグネシウム」や体を動かすエネルギー源になる「炭水化物」が含まれています。オムレツには北上産のじゃがいもを使用しています。
		北上産ポテト入りオムレツ	じゃがいも	たまご				
		ミートソースパンネ	マカロニ（こむぎこ） あぶら、さとう	ぶたにく、だいずミート	たまねぎ、にんじん にんにく			
		コンソメスープ		にくだんご （とりにく、ぶたにく）	たまねぎ、とうもろこし にんじん、ブロッコリー			
28	月	ごはん、牛乳	こめ、きょうかまい	ぎゅうにゅう		幼 365 小 ー 中 670	江釣子小 和賀西小 笠松小 いわさき小 和賀東小 なし	みなさんのおぼんの上には、左側にごはん、右側に汁物、奥におかずのお皿が置いてあります。正しい置き方で食事をしましょう。
		ソースつくね		とりにく	キャベツ			
		きんぴらごぼう	さとう、あぶら	とりにく	ごぼう、にんじん こんにゃく、ピーマン			
		なめこ汁		とうふ、みそ	なめこ、だいこん にんじん、ほうれんそう			
30	水	納豆ふりかけ（中学校のみ）		なっとう（だいず） かつおぶし、のり	かぼちゃ	幼 403 小 607 中 753	和賀東小 なし	キムチは、発酵によってビタミンB群が増えて栄養価がアップします。特に、ビタミンB1は疲労回復効果もあるためしっかりと摂りましょう。また、給食で使用している「白菜キムチ」は、北上産を使用しています。
		ごはん、牛乳	こめ、きょうかまい	ぎゅうにゅう				
		エビカツ	パンこ、あぶら	エビ				
		豚キムチ炒め	さとう、ごまあぶら かたくりこ	ぶたにく	たまねぎ、にんじん にら、もやし はくさいキムチ			
		ワンタンスープ	ワンタン（こむぎこ） ごまあぶら	とうふだんご （とうふ、とりにく、ぶたにく）	はくさい、にんじん ほししいたけ、ながねぎ			
		さくらゼリー （いわさき小・江釣子幼のみ）	さとう、みずあめ		さくらんぼかじゅう			

※ 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)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

4月の平均栄養価				
	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食塩 相当量 (g)
小学校	622	23.6	20.9	2.2
中学校	758	28.0	23.9	2.7
幼稚園	431	15.7	13.6	1.8

◀ 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。
また、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>

