



令和 7 年度

5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)			
1 木	【こどもの日献立】 青菜ごはん、牛乳 かぶと型ハンバーグ おかかおえ たけのこのすまし汁 かしわもち	こめ、きょうかまい さとう さとう じょうしんこ、さとう あぶら	ぎゅうにゅう、かつおぶし とりにく、ぶたにく かつおぶし とうふ、かまぼこ あずき	ひろしまな、きょうな だいこんのは たまねぎ、トマト、にんにく しょうが もやし、こまつな、にんじん コーン だいこん、たけのこ、にんじん えのきたけ、みずな	幼 ー 小 614 中 746	黒沢幼 黒北小 なし	5月5日はこどもの日です。こどもの日には、かしわもちを食べる風習があります。かしわもちを包むかしわの葉は、新芽が育つまで古い葉が落ちません。「家系が絶えないように」との願いをこめてかしわの葉を使うそうです。
2 金	ミルクコッパン、牛乳 白身魚フライ イタリアンサラダ むぎむぎスープ かしわもち (黒北小のみ)	こむぎこ、さとう こむぎこ、でんぶん あぶら、さとう じゃがいも、おおむぎ じょうしんこ、さとう あぶら	ぎゅうにゅう なまクリーム ホキ (魚) ベーコン あずき	キャベツ、ぎゅうり あかパプリカ、ブロッコリー コーン、たまねぎ、トマト たまねぎ、にんじん、パセリ	幼 ー 小 615 中 771	黒沢幼 なし	じゃが芋の原産は、南米アンデス山脈の高地といわれています。じゃが芋の収穫は日本列島を北上し、春は九州、初夏に関東、秋に東北や北海道へと産地が移ります。じゃが芋は主にエネルギーになるグループの食品ですが、熱に強いビタミンCも多く含んでいるのが特徴です。
7 水	ごはん、牛乳 春巻き 焼きチキキャベツ 春雨スープ	こめ、きょうかまい はるさめ、こむぎこ あぶら、でんぶん あぶら、さとう こまあぶら、こま はるさめ	ぎゅうにゅう ぶたにく、ひじき とりにく、みそ とうふ	キャベツ、たまねぎ、にんじん ねぎ、しょうが キャベツ、たまねぎ、にんじん レモン、にんにく、しょうが にんにく、トマト にんじん、チンゲンサイ しいたけ	幼 339 小 564 中 704		気温が急に上がる暑い日も増えてきます。運動する時などはこまめに水分補給を心がけましょう。
8 木	ごはん、牛乳 鯖の味噌煮 すき昆布の炒め煮 青菜の味噌汁	こめ、きょうかまい さとう、でんぶん あぶら、さとう	ぎゅうにゅう サバ、みそ さつまあげ、こんぶ あつあげ、みそ		幼 ー 小 593 中 747	黒沢幼 北北中 なし	毎週金曜日はパン給食です。給食のパンは、右手県産小麦「ゆきちから」と「銀河のちから」を使っています。体を動かすエネルギー源はおもにご飯やパンなどの主食です。しっかり食べて、元気に活動しましょう。
9 金	黒糖コッパン、牛乳 野菜コロッケ ブロッコリーのサラダ クラムチャウダー	こむぎこ、くろざとう じゃがいも、こむぎこ さとう、でんぶん、あぶら あぶら、さとう こむぎこ、あぶら、さとう でんぶん	ぎゅうにゅう マグロ、わかめ ベーコン、イカ、エビ アサリ、ぎゅうにゅう だしじゆんにゅう、チーズ	にんじん、たまねぎ、コーン いんげん ブロッコリー、ぎゅうり、にんじん たまねぎ、あかピーマン、ねぎ ゆず たまねぎ、にんじん マッシュルーム、パセリ	幼 635 小 713 中 853	北北中 なし	白玉団子は、白玉粉と水をこねて丸め、お湯で茹でています。もちのようなモチモチした食感になるのは、もち米を粉にした米粉から作られているからです。そのまま飲み込むとのどに詰まりやすい食べ物なので、よくかんで食べましょう。
12 月	ごはん、牛乳 鶏ささみフライ 北上大豆と竹輪の煮物 白玉団子汁	こめ、きょうかまい こむぎこ、あぶら あぶら、さとう もちこめこ	ぎゅうにゅう とりにく、だいず だいず、ちくわ、こんぶ とりにく		幼 401 小 643 中 ー	更木小 北北中 上野中 なし	新学期が始まって一ヶ月がたちました。学校生活にも慣れてきた頃だと思います。毎日元気に生活するためには、朝ご飯を食べる事が大切です。一日のパワーのもと朝ご飯を食べて元気に登校しましょう。
13 火	ごはん、牛乳 焼売 (幼1こ、小・中2こ) 中華和え マーボー豆腐 麻婆豆腐	こめ、きょうかまい こむぎこ、さとう はるさめ、さとう こまあぶら、こま あぶら、さとう、かたくりこ こまあぶら、こむぎこ でんぶん	ぎゅうにゅう とりにく、ぶたにく、みそ だいず クラゲ ぶたにく、だいず、とうふ みそ、とりにく	たまねぎ、しょうが キャベツ、ぎゅうり、にんじん たまねぎ、たけのこ、ねぎ、にら にんにく、しょうが、トマト	幼 559 小 614 中 775		



【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。

朝ごはんをしっかりと食べましょう

新学期の給食が始まって一ヶ月がたちました。成長期の子どもたちにとって、「朝ごはん」は元気に一日をスタートさせるとても大切な食事です。「主食」「主菜」「副菜」「汁物」をそろえてしっかりと食べてから登校しましょう。



朝ごはん 何を食べれば いいのかな？

③副菜

野菜、果物など



②主菜

魚料理、肉料理、卵料理など



①主食

ごはん、パン、めん類など



④汁物

みそ汁、スープ、牛乳など



朝ごはんはバランスが大切。

①～④をそろえましょう！

主食をしっかりと食べて脳をイキイキさせよう！

ご飯やパンなど主食となる穀物に多く含まれる「でんぷん」は、炭水化物の一種で、体内で分解されてブドウ糖になります。でんぷんは砂糖と異なり、吸収がゆるやかで、体への負担もより少なくなります。ブドウ糖は、脳のエネルギー源です。体にためておけるブドウ糖の量は限られているため、食事ですっきり補っていかねばなりません。寝ている間も体はエネルギーを使っているため、朝ごはんをしっかりと食べてエネルギーを補給し、1日を元気にスタートさせる習慣を身につけていきましょう。



朝ごはんをしっかりと食べると…

さえわたる頭脳！

体に元気をチャージ！

心もウオームアップ！

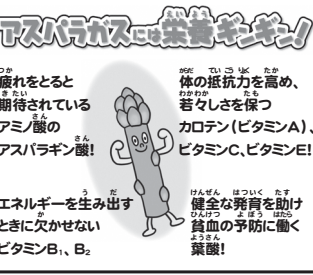
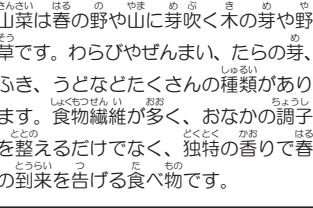


脳を働かせるエネルギー源となり、元気に体を動かします。集中力も高まり、けがの予防につながります。



生活リズムが整い、食卓を囲んで1日を明るくスタートできます。



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）			
14 水	【栄養価アップ大作戦】 ごはん、牛乳 鮭メンチカツ そぼろひじき アサリと小松菜の味噌汁 レモンマフィン	こめ、きょうかまい	ぎゅうにゅう		幼 ー 小 674 中 804	黒沢幼 なし	こんづつ えいよう か だいさくせん ひ こんだて 今月の栄養価アップ大作戦の日献立は、 吸収率アップができる食品を組み合わせ せました。成長期に特にとりたい栄養 素の「カルシウム」はビタミンD、 「鉄分」はビタミンCと一緒にとること で吸収率を高めることができます。
		さとう、あぶら、こむぎこ	サケ、タラ	たまねぎ			
		あぶら、さとう	とりにく、ちくわ、ひじき だいず	にんじん、えだまめ、しょうが			
			アサリ、とうふ、みそ	だいこん、こまつな、にんじん			
		さとう、こめこ、あぶら	とうにゅう、だいず	レモンかじゅう			
15 木	ごはん、牛乳 豆腐ハンバーグバーベキューソース 肉じゃが 花なるとのすまし汁	こめ、きょうかまい	ぎゅうにゅう		幼 ー 小 555 中 689	黒沢幼 なし	あとかたづけのおねがい お皿やお碗は、残したものをやたべかす、 ゴミなどがくっつかないようにきれいに してから、重ねましょう。
		さとう、でんぶん	とりにく、とうふ	たまねぎ、りんご、しょうが にんにく			
		じゃがいも、あぶら さとう	ぶたにく	たまねぎ、にんじん、ごんにやく きぬさや、しょうが			
			とうふ、なると、わかめ	たけのこ、にんじん、みつば			
16 金	背割りコッペパン、牛乳 いわて純情ロングウィナー フレンチサラダ ミートボールスープ	こむぎこ、さとう	ぎゅうにゅう		幼 562 小 627 中 731		
		さとう、はちみつ	ぶたにく				
			だいず	キャベツ、にんじん、カリフラワー ブロッコリー			
		こむぎこ、でんぶん あぶら	とりにく、ぶたにく	たまねぎ、にんじん、かぶ こまつな			
19 月	【食育の日】 ごはん、牛乳 のだ塩唐揚げ れんこんのカレーそぼろ炒め なめこ汁	こめ、きょうかまい	ぎゅうにゅう		幼 372 小 603 中 735	二子小 なし	こ じ き あじ たいけん 子どもの時期はいろいろな味を体験し、 味覚を形成する大切な時期です。苦手 なもののや初めて食べるものも、一口は 挑戦してみましょう。新しいおいしさ を発見するかもしれませんよ。
		あぶら、かたくりこ	とりにく				
		さとう	ぶたにく	れんこん、ごんにやく、にんじん いんげん、しょうが、にんにく だいこん、なめこ、にんじん ねぎ			
			とうふ、みそ				
20 火	ごはん、牛乳 シイラの梅味噌焼き まめまめサラダ せんべい汁	こめ、きょうかまい	ぎゅうにゅう		幼 413 小 526 中 650		て 手 には 目に 見えないバイ菌が たくさん ついて います。食 事 の 前 に 石 け ん で き れ い に 手 を 洗 い、清 潔 な ハ ン カ チ で ふ き と り ま し ょ う。
		さとう、こまあぶら	シイラ（魚）、みそ	うめぼし			
		あぶら	だいず	キャベツ、きゅうり、こまつな にんじん、コーン、えだまめ たまねぎ			
		こむぎこ	とりにく	だいこん、ごぼう、にんじん しいたけ、ねぎ			
21 水	ごはん、牛乳 餃子（一人2こ） もやしのナムル キムチ汁	こめ、きょうかまい	ぎゅうにゅう		幼 ー 小 560 中 694	黒沢幼 黒北小 なし	給食の準備は、教室の環境を整えること も大切です。窓を開けて空気を入れ換え、 机をふいてきれいにしましょう。 教室がきれいだと気持ちよく食べる事が 出来ます。
		さとう、こむぎこ、あぶら でんぶん	ぶたにく、とりにく だいず	キャベツ、たまねぎ、にら しょうが			
		こま、こまあぶら		もやし、ほうれんそう、にんじん にんにく			
			ぶたにく、とうふ、みそ	はくさい、にんじん、にら えのきだけ、ねぎ、しょうが、にんにく			
22 木	【かみかみ献立】 ごはん、牛乳 アジフライ 筑前煮 豚汁 スクール果汁グミ	こめ、きょうかまい	ぎゅうにゅう		幼 ー 小 659 中 793	黒沢幼 なし	今日 は 月 に 1 回 の か み か み 献 立 の 日 で す。 よく 噛 ん で 食 べ と、 ① 歯 や あ ご が 丈 夫 に な る ② む し 歯 を 予 防 で き る ③ 消 化 を 助 け る ④ 食 べ 過 ぎ を 防 ぐ ⑤ 頭 の 働 き が 良 く な る という 体 に 良 い 効 果 が あ り ま す。
		こむぎこ、あぶら	アジ				
		あぶら、さとう	とりにく	ごぼう、れんこん、にんじん たけのこ、ごんにやく、しいたけ きぬさや			
		じゃがいも	ぶたにく、とうふ、みそ	だいこん、にんじん、ねぎ			
		さとう	ゼラチン	ぶどうかじゅう			
23 金	コッペパン、牛乳 ほうれん草グラタン 海藻サラダ ポトフ	こむぎこ、さとう	ぎゅうにゅう		幼 ー 小 559 中 659	黒沢幼 飯豊小 4年 なし	かぶ は 「日 本 書 記」に も 記 録 が 残 る ほ ど 歴 史 の あ る 野 菜 で、全 国 各 地 に 個 性 的 な 在 来 種 が 育 ち ま し た。主 に 東 日 本 に は ヨー ロ ッ パ 系 が、西 日 本 に は ア ジ ア 系 が 多 く 存 在 し ま す。
		じゃがいも、でんぶん あぶら、さとう、こむぎこ	ぎゅうにゅう、チーズ	ほうれんそう、たまねぎ			
		さとう	マグロ、わかめ、ふのり こんぶ、とさかめり、かんてん	キャベツ、きゅうり、にんじん レモンかじゅう、しそ			
			ウィンナー	たまねぎ、かぶ、にんじん ブロッコリー			
		じゃがいも					
26 月	ごはん、牛乳 イカカツ じゃが芋の旨煮 肉ごぼう汁	こめ、きょうかまい	ぎゅうにゅう		幼 383 小 621 中 785	更木小 黒北小 なし	暑 は 毎 日 持 ち 帰 り、き れ い に 洗 っ て 使 い ま し ょ う。洗 わ ず に 汚 れ た ま ま に し て お く と、細 菌 が 増 殖 し、食 中 毒 の も と に な っ て し ま い ま す。
		でんぶん、こむぎこ さとう、あぶら	イカ	キャベツ、にんじん、しょうが にんにく			
		じゃがいも、あぶら さとう	さつまあげ	たまねぎ、にんじん、ごんにやく しいたけ、えだまめ			
		さとう	とうふ、ぶたにく	だいこん、にんじん、ごぼう ねぎ			
27 火	ごはん、ショア（ブレーン） アスパラオムレツ 福神漬け和え チキンカレー	こめ、きょうかまい さとう	だっしふんにゅう		幼 455 小 574 中 707		
		さとう、でんぶん、あぶら	たまご	アスパラガス			
		さとう		キャベツ、もやし、きゅうり にんじん、だいこん、なす れんこん、なたまめ、しそ			
		じゃがいも、あぶら はちみつ	とりにく、チーズ	たまねぎ、にんじん、しょうが にんにく			
28 水	五目ごはん、牛乳 コーンと大豆のメンチカツ うまっコリー 沢煮碗	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		幼 ー 小 622 中 809	黒沢幼 なし	エ ン エ ル ギ ー を 生 み 出 す と き に 欠 か せ ない ビ タ ミ ン B₁、B₂ 
		さとう、こめこ、あぶら	とりにく、だいず	コーン、たまねぎ ブロッコリー、キャベツ にんじん			
		ごま、さとう	かつおぶし	ごぼう、たけのこ、にんじん しいたけ、ねぎ			
			ぶたにく				
29 木	ごはん、牛乳 赤魚の照り焼き 山菜と豚肉の炒め煮 チンゲン菜の味噌汁 レモンソーダゼリー	こめ、きょうかまい	ぎゅうにゅう		幼 ー 小 597 中 715	黒沢幼 飯豊小 5年 なし	さんさい はる の や ま め ぶ き め や 山 菜 は 春 の 野 や 山 に 芽 吹 く 木 の 芽 や 野 草 で す。わ ら び や ぜん ま い、た ら の 芽、 ふ き、う ど など た く さ ん の 種 類 が あ り ま す。食 物 繊 維 が 多 く、お な か の 調 子 を 整 え る だ け で な く、独 特 の 香 り で 春 の 到 来 を 告 げ る 食 べ 物 で す。
		あぶら、さとう	ぶたにく、ちくわ	にんじん、ごんにやく、たけのこ わらび、ふき、みず チンゲンサイ、だいこん にんじん、えのきだけ			
			あつあげ、みそ				
		さとう		レモンかじゅう、りんごかじゅう			
30 金	結びパン、牛乳 ハーブチキン アスパラガスのサラダ コーンスープ	こむぎこ、さとう	ぎゅうにゅう		幼 551 小 627 中 765	飯豊小 5年 なし	
		さとう	とりにく	バジル			
		あぶら、さとう、ごま		アスパラガス、キャベツ きゅうり、ブロッコリー、にんじん たまねぎ、にんじん、コーン パセリ			
		じゃがいも	ベーコン、ぎゅうにゅう なまクリーム				

※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

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>



	5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	608	23.8	19.1	2.5
中学校	746	28.3	22.1	3.0
幼稚園	432	16.7	13.0	2.0