



令和 7 年度

7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 火	【かみかみ献立】						かみかみ献立の日には、かむ回数が多い「かみかみ食材」を使っています。よくかんで食べると、 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たくさんあります。
	ごはん、牛乳	こめ、きょうかまい	ぎゅうにゅう		幼 528		
	アジの塩麹焼き		アジ		小 627		
	かみかみ和え	さとう、ごまあぶら	さきいか	きゅうり、にんじん、だいこん	中 741		
	ふのりの味噌汁	じゃがいも	とうふ、ふのり、みそ	だいこん、にんじん、みずな			
	ももタルト	さとう、こめこ、あぶら	とうにゅう、だいずこ	もも			
2 水	ごはん、牛乳	こめ、きょうかまい	ぎゅうにゅう		幼 430	ドライカレーには、西和賀町のブラウンスイス牛を使います。大自然の中を動き回り、牧草を食べて育つブラウンスイス牛から絞った牛乳は、北上市内の給食で毎日飲む牛乳にもなります。	
	コロッケ	じゃがいも、さとう こむぎこ、でんぶん、あぶら	ぶたにく	たまねぎ	小 678		
	ブラウンスイス牛ドライカレー	さとう、あぶら	ぶたにく、ぎゅうにく だいず	たまねぎ、にんじん、グリーンピース しょうが、にんにく	中 817		
	ポトフ	じゃがいも	とりにく	たまねぎ、にんじん、かぶ パセリ			
3 木	ごはん、牛乳	こめ、きょうかまい	ぎゅうにゅう		幼 ー	黒沢幼 なし	 水分補給と3つの約束 ①のどが渇く前に飲む 汗をかく前にこまめに飲むようにしましょう。 ②飲み物の種類に気をつけよう ふだんは水かお茶を。甘いジュースでは水分補給にはなりません。 ③飲みすぎに注意しよう 一度にたくさん飲むと胃や腸にふたんがかかります。 7月7日は七夕です。この日の夜は、一年に一度だけ天の川を渡り、「おりひめ」と「ひこぼし」が出会うことができるという伝説にもとじた星祭りの行事です。笹竹に願い事を書いた短冊や、折り紙などで作った吹き流し、投網や鶴などを飾り付けた七夕飾りをしたり、そうめんを食べたりする習慣があります。
	ピーマンの肉詰め	こむぎこ、さとう かたくりこ	とりにく、ぶたにく たまご	ピーマン、たまねぎ	小 558		
	うまっコリー	さとう、ごま	かつおぶし	ブロッコリー、キャベツ にんじん	中 679		
	鮭のつみれ汁	あぶら、さとう	サケ、タラ	だいこん、こんにゃく、にんじん ごぼう、しめじ、みつば しょうが、たまねぎ			
4 金	食パン、牛乳	こむぎこ	ぎゅうにゅう		幼 531		
	鶏ささみのレモンソースがけ	あぶら、かたくりこ さとう	とりにく	レモンかじゅう	小 594		
	こんにゃくサラダ	さとう、ごまあぶら	マグロ、わかめ、ふのり こんぶとさかのり、かんてん	こんにゃく、きゅうり にんじん、コーン	中 743		
	ステラマカロニスープ	こむぎこ	ウィンナー	たまねぎ、にんじん カリフラワー、いんげん			
	いちごジャム	さとう		いちご			
7 月	【七夕献立】						
	ごはん、牛乳	こめ、きょうかまい	ぎゅうにゅう		幼 367		
	星形ハンバーグ	さとう	とりにく、ぶたにく	たまねぎ、トマト、にんにく しょうが	小 598		
	キラキラサラダ		チーズ	キャベツ、きゅうり、あかパプリカ ブロッコリー、コーン、レモンかじゅう ライムかじゅう、ゆずかじゅう	中 745		
	あまがわじる 天の川汁	はるさめ、こむぎこ	かまぼこ	にんじん、えのきたけ、オクラ			
8 火	【七夕献立】						
	ごはん、牛乳	こめ、きょうかまい	ぎゅうにゅう		幼 455		北北中 1,2年 なし
	はるまき 春巻き	こむぎこ、はるさめ でんぶん、あぶら	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 558		
	チンジャオロースー 青椒肉絲	ごまあぶら、かたくりこ	ぶたにく	ピーマン、だけのこ、にんじん しょうが、にんにく	中 696		
	かんてん 寒天とわかめのスープ		ホタテ、なると、わかめ かんてん	もやし、にんじん、こまつな			
9 水	ごはん、牛乳	こめ、きょうかまい	ぎゅうにゅう		幼 ー	黒沢幼 北北中 2年 なし	今日のおかずには、どちらにも豚肉が使われています。豚肉には、疲労回復や夏バテ予防に効果がある「ビタミンB1」が多く含まれています。
	ほうれん草玉子巻き	さとう、あぶら、でんぶん	たまご	ほうれんそう	幼 591		
	じゃが芋の塩麹炒め	じゃがいも、さとう	ベーコン	たまねぎ、こんにゃく、ピーマン コーン、しょうが	中 718		
	ひき菜汁		とうふ、あぶらあげ	だいこん、にんじん、えのきたけ だいこんのは			
	ばんばくあじっ 万博味付けのり	さとう	のり、こんぶ、かつおぶし	しいたけ			



【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。

夏の食事のポイント 8カ条

いよいよ夏休みです。気温が高く、蒸し暑い日が続くと体の機能も低下し、食欲も衰えがちになります。規則正しい生活と一日3回、栄養バランスのとれた食事をすることに気を配り、夜ふかしせずによく寝てしっかり一日の疲れをとって、楽しい夏休みを迎えましょう。

な



生ものや肉の生焼けに注意。中までしっかり火を通してから食べよう。

つ



冷たいものはほどほどに食べよう。とりすぎはおなかをこわします。

や



おやつばかり食べないでね。時間と量を決めてから食べましょう。

す



酢の物や梅干しは気分をさっぱりさせ、体をリフレッシュしてくれます。

み



栄養のはたらきの緑のグループの食べ物（とくに野菜）をたっぷりとりましょう。

の



飲み物は水が麦茶でこまめに水分補給。できれば牛乳も1日1回は飲みましょう。乳アレルギーのある人は豆乳や小魚で補いましょう。

しょく



食事では好き嫌いをせず、よくかんで。栄養のバランスも考えて、おいしくいただきます。

じ



時間を決めて1日3食。規則正しい食事の時間がよい生活リズムをつくれます。

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）			
10 木	【栄養価アップ大作戦】				幼 ー 小 573 中 701	黒沢幼 二子小 飯豊小 黒北小 上野中 2年 なし	栄養価アップ大作戦の日 今日の給食は、カルシウムを多くとることができる献立です。成長期に必要なカルシウムは、牛乳や乳製品、骨ごと食べられる小魚や海藻、大豆製品に多く含まれています。
	ごはん、牛乳	こめ、きょうかまい	ぎゅうにゅう				
	カレイ骨ごとフライ	こむぎこ、でんぶんあぶら	カレイ				
	ほうれん草のごま和え 豆腐とわかめの味噌汁	さとう、ごま じゃがいも	とうふ、わかめ、みそ	ほうれんそう、はくさい もやし、にんじん たまねぎ、にんじん、みずな			
11 金	パンズパン、牛乳	こむぎこ	ぎゅうにゅう		幼 ー 小 ー 中 815	黒沢幼 二子小 更木小 飯豊小 黒北小 上野中 2年 なし	手には見えないバイ菌がたくさんついています。食事の前には、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。
	フレッシュトマトソースパティ	オリーブオイル、さとう	とりにく、ぶたにく	たまねぎ、トマト、にんにくしょうが			
	イタリアンサラダ	あぶら、さとう		キャベツ、きゅうり、ブロッコリー あかパプリカ、たまねぎ、トマト			
	コーンポタージュ	じゃがいも、こむぎこ さとう、でんぶん	ベーコン、ぎゅうにゅう なまクリーム、だっしぶん、ゆう チーズ	たまねぎ、にんじん、コーン パセリ			
14 月	ごはん、牛乳	こめ、きょうかまい	ぎゅうにゅう		幼 282 小 525 中 639	更木小 なし	「シイラ」は漢字で「鱈」と書く、夏が旬の魚です。ハワイでは、「マヒマヒ」と呼ばれ、体長2メートルにもなる大型の魚です。クセがなく、和洋中様々な料理に使われます。
	シイラのピリ辛焼き		シイラ				
	焼き肉キャベツ	あぶら、さとう こまあぶら、ごま	ぶたにく、だいす、みそ	キャベツ、ピーマン、たまねぎ、にんじん しょうが、にんにく、りんご、トマト			
	なめこ汁		とうふ、みそ	なめこ、だいこん、にんじん だいこんのは			
15 火	ごはん、牛乳	こめ、きょうかまい	ぎゅうにゅう		幼 550 小 673 中 809		
	エビフライ	こむぎこ、さとう あぶら、でんぶん	エビ、たまご だっしぶん、ゆう				
	もやしの梅ドレ和え	こまあぶら		もやし、きゅうり、にんじん うめぼし、しそのは			
	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、しょうが にんにく			
16 水	ごはん、牛乳	こめ、きょうかまい	ぎゅうにゅう		幼 278 小 528 中 656	上野中 なし 黒沢幼 最終日	ナムルは、野菜や山菜、海藻やきのこを使った和え物です。今日は、花巻の給食で子どもたちに大人気のすき昆布を使ったナムルです。
	餃子（幼1こ、小・中2こ）	さとう、こむぎこ あぶら、でんぶん	ぶたにく、とりにく だいすこ	キャベツ、たまねぎ、にら しょうが			
	すき昆布のナムル	こまあぶら、ごま	こんぶ	もやし、きゅうり、にんじん にんにく			
	キムチ入りトックスープ	こめこ、かたくりこ	チキンハム	だいこん、にんじん、えのきたけ チンゲンサイ、はくさい にんにく、しょうが、ねぎ			
17 木	ごはん、牛乳	こめ、きょうかまい	ぎゅうにゅう		幼 ー 小 626 中 770	上野中 なし	夕顔は、夏を代表するウリ科の野菜で、かんぴょうの原料にもなります。油麴は、岩手県南で有益の時期によく食べられます。うまみがあるので、だしとして精進料理に使われます。
	イワシの赤しそフライ	こむぎこ、でんぶん あぶら	イワシ	しそのは			
	こまつナサラダ	ノンエッグマヨネーズ こま、オリーブオイル	マグロ	キャベツ、こまつな、コーン にんじん			
	夕顔と油麴の薄くす汁 沖縄県産シークワサーゼリー	こむぎこ、かたくりこ さとう	とうふ	ゆうがお、こんにゃく にんじん、みつば シークワサーかじゅう			
18 金	【食育の日】				幼 ー 小 597 中 732	二子小 更木小 飯豊小 黒北小 北北中 上野中 最終日	今日は、食育の日献立です。夏にたくさんとれて、おいしい野菜を使ってラタトゥイユを作ります。夏野菜は、汗と一緒に失われてしまう水分とミネラルが豊富に含まれています。暑さに負けないように、モリモリ食べましょう。いよいよ夏休みです。休み中も、一日3食しっかり食べて、元気に過ごしましょう。
	フラワーパン、牛乳	こむぎこ	ぎゅうにゅう				
	照り焼きチキン		とりにく	にんにく			
	ラタトゥイユ	オリーブオイル、さとう	ベーコン	なす、ズッキーニ、たまねぎ あかパプリカ、きパプリカ トマト、にんにく			
	むぎむぎスープ	じゃがいも、おおむぎ	アサリ	にんじん、たまねぎ、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。
※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

どうして水分補給が大切なのでしょうか？



私たちの体の65～70%は水分です。この水分は、汗をかくて体温調節をしたり、血液や細胞に重要な働きをしています。ですから大量に汗をかく夏場や運動中は適度な水分補給をしないと、熱中症などを引き起こし、命に危険が及ぶこともあります。

上手に水分補給をしましょう

★ 食 事 から ★

水分は汁物をはじめ、ごはんやおかずにも含まれているので、3度の食事からもかなりの量をとることができます。特に汗をかく時は、みそ汁やスープ類などの汁物からミネラル補給をしましょう。

★ ス ポ ー ツ 時 は ★

運動をして大量の汗をかく時は、頻繁に水分補給をすることが大切です。汗で失ったミネラルを補給するために、スポーツドリンクは適しています。ただ、糖分も含まれていますので、飲みすぎに注意しましょう。

甘い清涼飲料を飲みすぎると

炭酸飲料や甘いジュースなどには約10%の糖分が入っているものがあります。500ml入りのもので50gくらいの糖分を摂取してしまうことになりますので、飲みすぎには気を付けましょう。



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>



夏のオススメレシピ「鶏ささみのレモンソースがけ」

【材料】（4人分）

- 鶏ささみ・・・・・・・・・・4個
- 酒、食塩、こしょう・・・適量
- 片栗粉・・・・・・・・・・適量
- 揚げ油・・・・・・・・・・適量

- さとう・・・・・・・・小さじ2
- しょうゆ・・・・・・・・小さじ2
- みりん・・・・・・・・小さじ1
- レモン果汁・・・・小さじ2
- 水・・・・・・・・小さじ2

【作り方】

- ①鶏ささみに酒、塩、こしょうで下味をつける。
- ②①の鶏ささみに片栗粉をまぶして油で揚げる。
- ③Aをすべて鍋に入れて火にかけ、さとうが溶けたら火を止める。
- ④揚げた鶏ささみに③のレモンソースをかけてできあがり。

