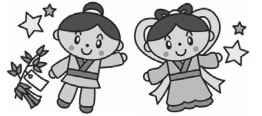




令和7年度 7月 給食こんだて表



※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)			
1 火	◆かみかみ献立◆				小 545 中 662	南小 花清小学部 なし 	今日はかみかみ献立です。 みなさんは一口何回かんで食べていますか。よくかんで食べると、歯やあごが丈夫になります。一口10～20回を目標によくかんで食べましょう。
	ごはん、牛乳	こめ、きょうかまい	ぎゅうにゅう				
	あじの塩麹焼き	しおこうじ	あじ				
	かみかみ和え	さとう、ごまあぶら	さきいか	きりぼしだいこん きゅうり、にんじん			
	ふのり汁	じゃがいも	わかめ、あぶらあげ ふのり、みそ	にんじん、ねぎ			
2 水	ごはん、牛乳	こめ、きょうかまい	ぎゅうにゅう		小 667 中 807	南中 花清中学部 なし	西和賀町のブラウンスイス 西和賀町のブラウンスイス牛は、 牧場さんのブラウンスイス牛は、 大自然の中を動き回り、牧草を 食べて育つ健康な牛です。しっ かりしたうまみがあります。 今日はチリコンカンに入れました。
	野菜コロッケ	じゃがいも、パンこ こむぎこ、さとう でんぶん、あぶら		にんじん、たまねぎ とうもろこし、いんげん			
	西和賀町ブラウンスイス牛入り チリコンカン	あぶら	ブラウンスイスぎゅう ぶたにく、だいす きんときまめ、てぼう	たまねぎ、にんじん ピーマン、マッシュルーム にんにく、トマト、えだまめ			
	ポトフ		ウインナー	キャベツ、にんじん、かぶ いんげん			
	お米deレモンマフィン (東陵中のみ)	さとう、こめこ、あぶら	とうにゅう、だいすこ	レモンかじゅう			
3 木	ごはん、牛乳	こめ、きょうかまい	ぎゅうにゅう		小 673 中 798	東陵中なし	うまっコリーは「うまい（お いしい）」と「フロッコリー」 の名前をかけ合わせた献立です。 フロッコリーには、ビタミン Cや食物繊維が豊富に含まれて いて、抗酸化作用もあります。
	根菜肉詰め信田煮	さとう、こむぎこ、でんぶん	あぶらあげ、とりにく ぶたにく	にんじん、たまねぎ しょうが、トマト			
	うまっコリー	さとう、ごま	かつおぶし	キャベツ、にんじん フロッコリー			
	鮭のつみれ汁	さとう、あぶら	さけ、たらすりみ、とうふ みそ	たまねぎ、だいこん にんじん、しめじ ながねぎ、しょうが			
	お米deレモンマフィン	さとう、こめこ、あぶら	とうにゅう、だいすこ	レモンかじゅう			
4 金	食パン、牛乳	こむぎこ	ぎゅうにゅう		小 600 中 733	東桜小 東陵中 南中 花清中学部 なし	食べる前に、自分の食器の置 き方を見てください。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。 正しい位置に置かれているか 確かめてから、食べ始めましょう。
	ポテトとお米のササミカツ	あぶら、こめこ、じゃがいも でんぶん、さとう	とりにく				
	こんにやくサラダ	青じそドレッシング		きゅうり、にんじん フロッコリー、とうもろこし こんにやく			
	ステラマカロニスープ	マカロニ	ベーコン	たまねぎ、にんじん だいこん、こまつな マッシュルーム、パセリ			
	いちごジャム	さとう、みずあめ		いちご			
7 月	★七夕献立★				小 558 中 692	南小 花清小学部 鬼柳小 なし	今日の給食は、「七夕献立」 です。星型をしたハンバーグ、 星型のチーズ、星なるとなど、 献立の中に星がたくさん登場 します。デザートには、七夕 マスカットゼリーがつきます。 今日は、キレイな星空が見 えるといいですね。
	ごはん、牛乳	こめ、きょうかまい	ぎゅうにゅう				
	星形ハンバーグ	さとう	とりにく、ぶたにく	たまねぎ、にんにく しょうが、トマト			
	キラキラサラダ	玉ねぎドレッシング	チーズ	キャベツ、にんじん フロッコリー			
	七夕すまし汁		かまぼこ（すけそうだら） わかめ	だいこん、にんじん しめじ、ねぎ			
8 火	七夕マスカットゼリー	さとう		ぶどうかじゅう	小 558 中 712	東桜小 南小 花清小学部 鬼柳小 なし	チンジャオロースーに入ってい る「ピーマン」は、ナス科トウガ ラシ属で、辛みのないとうがし の仲間です。ビタミンCが多く、 βカロテンも含まれています。青 臭さはピラジンという香り成分に よるものです。ピラジンは血液を さらさらにする働きがあり、心筋 梗塞や脳梗塞の予防に役立つとい われています。
	ごはん、牛乳	こめ、きょうかまい	ぎゅうにゅう				
	シューマイ（2個）	こむぎこ、パンこ、さとう	とりにく、ぶたにく、みそ だいすこ	たまねぎ、しょうが			
	チンジャオロースー	ごまあぶら、でんぶん	ぶたにく	ピーマン、にんじん だけのこ、しょうが にんにく			
	わかめと寒天のスープ		とうふ、わかめ、かんてん	もやし、にんじん チンゲンサイ、ほししいたけ ねぎ			
9 水	ごはん、牛乳	こめ、きょうかまい	ぎゅうにゅう		小 587 中 707		今日は、味付けのりが付きま す。大阪・関西万博が開催され ているので、公式キャラクター 『ミャクミャク』デザインのバッ ケージ（10種類）です。こは んと一緒に食べましょう。
	ほうれん草たまご巻き	さとう、あぶら、でんぶん	たまご	ほうれんそう			
	じゃがいもの塩麹炒め	じゃがいも、あぶら しおこうじ、さとう	とりにく	たまねぎ、にんじん しょうが、こんにやく			
	夕顔と油揚げのみそ汁		みそ、あぶらあげ	だいこん、ゆがお にんじん、えのきだけ			
	味付のり	さとう	のり				
10 木	◆栄養価アップ大作戦の日◆				小 562 中 686		「カレイ骨ごとフライ」に は、カルシウム、「ほうれん そう」、「ごま」には、カルシ ウム、鉄が豊富に含まれてい ます。成長期に不足しがちな 栄養素「カルシウム」、「鉄」 が豊富に含まれている食べ物 を積極的にとりましょう。
	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	パンこ、こむぎこ、あぶら	カレイ				
	ほうれんそうのごま和え	ごま		ほうれんそう、もやし にんじん			
	わかめ汁	じゃがいも	とうふ、わかめ	にんじん、ねぎ			
11 金	七夕マスカットゼリー (南小、花清小学部、鬼柳小のみ)	さとう		ぶどうかじゅう	小 642 中 727	黒東小 黒西小なし	野菜は、体のさまざまな機能 を調整するビタミンや、便秘予 防に役立つ食物繊維が豊富に含 まれています。
	コッペパン、牛乳	こむぎこ	ぎゅうにゅう				
	ミートボール（2個）	パンこ、さとう、あぶら	とりにく	たまねぎ			
	イタリアンサラダ	イタリアンドレッシング		きゅうり、フロッコリー カリフラワー、にんじん			
	コーンポタージュ	ポターージュルウ ベチャメルルウ	ベーコン、ぎゅうにゅう	たまねぎ、にんじん とうもろこし、パセリ			
14 月	ごはん、牛乳	こめ、きょうかまい	ぎゅうにゅう		小 686 中 862		豚肉には、疲労回復に効果的 なビタミンB1が豊富に含まれ ています。今日は豚キムチ炒め にしました。北上産の「キムチ」 を使用しています。
	さばの生姜煮	さとう	さば	しょうが			
	豚キムチ炒め	ごまあぶら、さとう	ぶたにく	たまねぎ、もやし はくさいキムチ、しょうが にんにく、にんじん			
	なめこ汁		とうふ、みそ	だいこん、にんじん なめこ、ねぎ			

※ 7月15日～18日の献立は裏面に記載してあります。
※ 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

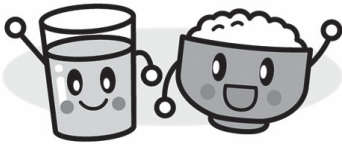
日曜	こんだて名	主 な 食 品 名			エネルギー [kcal]	備 考	一 口 メ モ
		熱や力になる食品 (き)	血や肉になる食品 (あか)	体の調子を整える 食品 (みどり)			
15 火	ごはん、牛乳	こめ、きょうかまい	ぎゅうにゅう		小 635 中 758		梅は、中国から日本に伝わったといわれています。梅干しは強力な抗菌力を持っています。成分のクエン酸は食欲増進・疲労回復などに効果があります。
	エビフライ	パンこ、こむぎこ、あぶら	えび				
	梅風味和え	うめドレッシング	かつおぶし	れんこん、にんじん きゅうり、もやし			
	ポークカレー	じゃがいも、あぶら カレールウ	ぶたにく、チーズ	たまねぎ、にんじん にんにく、しょうが、トマト			
16 水	ごはん、牛乳	こめ、きょうかまい	ぎゅうにゅう		小 604 中 743		デザートに、沖縄産シークワーサー果汁が入ったゼリーがつきます。シークワサーは沖縄県の特産物です。
	手包み大餃子	こむぎこ、あぶら こまあぶら、さとう	ぶたにく、とりにく	キャベツ、たまねぎ、にら			
	もやしのナムル	ナムルドレッシング、こま		もやし、にんじん ほうれんそう			
	トックスープ	トック (もち)、こまあぶら	ベーコン	たまねぎ、にんじん いんげん、ほししいたけ			
17 木	シークワサーゼリー	さとう		シークワサーかじゅう	小 607 中 741	北上中 南中 花清中学部 なし	暑い日が続いています。暑くて食欲がわかない人がいるかもしれませんが、給食をしっかり食べて、暑い夏を乗り切りましょう。
	ごはん、牛乳	こめ、きょうかまい	ぎゅうにゅう				
	白身魚 (タラ) フライ	あぶら、こめこパンこ	たら				
	こまつなマヨネーズ和え	ノンエッグマヨネーズ さとう	まぐろ	にんじん、こまつな キャベツ、とうもろこし			
18 金	沢煮椀	でんぶん	ぶたにく	にんじん、だいこん ごぼう、たけのこ、ねぎ	小 705 中 ー	東桜小 北上中 東陵中 南中 花清中学部 なし	ラタトゥイユは、野菜煮込み料理です。玉ねぎ、ピーマン、北上産のナス、ズッキーニなどの夏野菜をにんにくとオリーブ油で炒めて、トマトを加えて煮込みました。
	◆食育の日◆						
	スネークパン	こむぎこ	ぎゅうにゅう				
	照り焼きチキン	みずあめ	とりにく	にんにく			
	ラタトゥイユ	あぶら	ベーコン	たまねぎ、なす、ズッキーニ ピーマン、にんにく、トマト			
	ムギムギ野菜スープ	じゃがいも、おおむぎ	ウィンナー	キャベツ、にんじん こまつな、パセリ			

※ 7月1日～14日の献立は裏面に記載してあります。
※ 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

夏休み中の食生活意識したい4つのポイント

まもなく、待ちに待った夏休みが始まります。充実した夏休みを過ごし、新学期を元気に迎えらるるよう、食生活で特に気をつけたいポイントをまとめました。

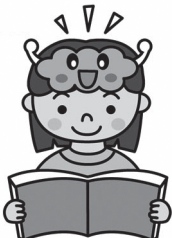


1 朝ごはんを欠かさず食べる

- ◆夜ふかししたりせず、早寝・早起きを心がけ、朝ごはんを毎日欠かさず食べましょう。



- ◆朝ごはんを食べると、脳の働きが活発になり、宿題や勉強に集中しやすくなります。



- ◆栄養のバランスも意識してみよう。



2 こまめに水分補給をする

- ◆コップ1杯程度を、のどが渇いたと感じる前に、こまめに飲みましょう。



- ◆冷房の効いた室内では、のどの渇きを感じにくいので、特に意識して飲みましょう。



- ◆水分補給には水や麦茶など、甘くないもの、カフェインを含まないものにしましょう。

あま 甘くないもの、
カフェインを
ふく 含まないもの



3 おやつのとりに方に気をつける

- ◆おやつを食べるときは時間を決めて、お皿に取り分けましょう。



- ◆冷たいものをとり過ぎないようにしましょう。



- ◆おやつは食事の一つと考え、不足しがちな栄養素を補うのもおすすめです。



4 「カルシウム」を意識してとる

- ◆給食がない日はカルシウムが不足しやすくなります。食事やおやつに意識して取り入れましょう。



ビタミンDと一緒にとることで、
カルシウムの吸収率が高まります。



7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	616	23.5	20.4	2.2
中学校	749	27.6	23.4	2.6

アクセスはこちら↓

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>

