



令和7年度

# 8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<br>(kcal)         | 給食<br>予定                                      | ひとくちメモ                                                                                                                                        |
|------|-------------------------|--------------------------|---------------------|-------------------|-------------------------|-----------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|      |                         | 熱や力になる<br>食品(黄)          | 血や肉・骨や歯に<br>なる食品(赤) | 体の調子を整える<br>食品(緑) |                         |                                               |                                                                                                                                               |
| 19 火 | ごはん、牛乳                  | こめ、きょうかまい                | ぎゅうにゅう              |                   | 幼 ー<br>小 ー<br>中 667     | 上野中<br>スタート                                   | 豚肉には、たんぱく質や脂肪、ビタミンB1がたっぷり入っています。特に、疲れをとったり、イライラを防いだりする働きがあるビタミンB1が多く含まれています。                                                                  |
|      | 豚肉の生姜焼き                 | さとう                      | ぶたにく                | しょうが              |                         |                                               |                                                                                                                                               |
|      | ほうれん草の磯辺和え              |                          | かつおぶし、のり            | ほうれんそう、にんじん、もやし   |                         |                                               |                                                                                                                                               |
|      | じゃがいもとお揚げのみそ汁           | じゃがいも                    | あぶらあげ、みそ            | にんじん、たまねぎ、えのきたけ   |                         |                                               |                                                                                                                                               |
| 20 水 | ごはん、牛乳                  | こめ、きょうかまい                | ぎゅうにゅう              |                   | 幼 ー<br>小 ー<br>中 683     |                                               | イカのチリソースがけは、イカの竜田揚げにピリ辛いソースをかけた料理です。竜田揚げのカリッとした食感と、ソースの辛みが、イカのおいしさを引き立てています。                                                                  |
|      | イカのチリソースがけ              | でんぶん、あぶら、さとう             | イカ                  | たまねぎ              |                         |                                               |                                                                                                                                               |
|      | ゆかり和え                   |                          |                     | にんじん、もやし、ブロッコリー   |                         |                                               |                                                                                                                                               |
|      | いももち汁                   | じゃがいも、でんぶん               | とりにく                | きゅうり、しそ           |                         |                                               |                                                                                                                                               |
| 21 木 | ごはん、牛乳                  | こめ、きょうかまい                | ぎゅうにゅう              |                   | 幼 ー<br>小 580<br>中 758   | 飯豊小<br>黒北小<br>北北中<br>スタート                     | キムチは発酵食品です。発酵する過程で作られる乳酸菌には、腸内環境を良くしたり、免疫力を高めたりする働きがあります。  |
|      | ハンバーグケチャップあん            | さとう、かたくりこ                | とりにく、ぶたにく           | たまねぎ              |                         |                                               |                                                                                                                                               |
|      | 五目豆煮                    | あぶら、さとう                  | とりにく、だいず、こんぶ        | こんにやく、ごぼう、にんじん    |                         |                                               |                                                                                                                                               |
|      | みそキムチ春雨スープ              | はるさめ                     | ぶたにく、なると            | はくさい、だいこん、にんじん    |                         |                                               |                                                                                                                                               |
| 22 金 | ごはん、牛乳                  | こめ、きょうかまい                | ぎゅうにゅう              |                   | 幼 634<br>小 709<br>中 ー   | 更木小<br>二子小<br>黒沢幼<br>スタート<br>上野中<br>北北中<br>なし | レモンには、さわやかな香りと酸味が食欲をそそる効果があります。夏は体が弱り食欲が減ってしまいがちなので、レモンや香味野菜、カレーの風味などで、味にアクセントをつけると、食欲増進につながります。                                              |
|      | コッペパン、牛乳                | こむぎこ                     | ぎゅうにゅう              |                   |                         |                                               |                                                                                                                                               |
|      | レモンペッパーフィッシュフライ         | こむぎこ、あぶら                 | タラ                  |                   |                         |                                               |                                                                                                                                               |
|      | ポテトサラダ                  | じゃがいも<br>ノンエクストラバージン、さとう |                     | にんじん、きゅうり、コーン     |                         |                                               |                                                                                                                                               |
| 25 月 | ごはん、牛乳                  | こめ、きょうかまい                | ぎゅうにゅう              |                   | 幼 400<br>小 577<br>中 598 |                                               | オクラは夏が旬でネバネバした食感が特徴の野菜です。このネバネバ成分は食物繊維で、胃腸を守ってくれます。      |
|      | 鶏と野菜のフリット<br>(幼1個、小中2個) | あぶら                      | とりにく                | たまねぎ、キャベツ         |                         |                                               |                                                                                                                                               |
|      | 肉じゃが                    | じゃがいも、あぶら                | ぶたにく                | しょうが、こんにやく        |                         |                                               |                                                                                                                                               |
|      | 星なるととオクラのすまし汁           | こむぎこ                     | とうふ、なると             | たまねぎ、きぬさや         |                         |                                               |                                                                                                                                               |
| 26 火 | 【野菜の日献立】                |                          |                     |                   | 幼 504<br>小 603<br>中 743 |                                               | 世界一おいしいとも言われるイタリア・フィレンツェ原産の丸ナス。北上の農家の高橋賢さんは、フィレンツェ出身の芸術家ダヴィンチの「モナリザ」にちなみ、このナスを「フィレンツェの貴婦人」と名付けました。今回のカレーにも使用しています。                            |
|      | ナン、牛乳                   | こむぎこ、あぶら、さとう             | ぎゅうにゅう              |                   |                         |                                               |                                                                                                                                               |
|      | プレーンオムレツ                | さとう、でんぶん                 | たまご                 |                   |                         |                                               |                                                                                                                                               |
|      | フルーツポンチ                 | さとう                      | かんてん、とうにゅう          | パイナップル、もも         |                         |                                               |                                                                                                                                               |
| 27 水 | ごはん、牛乳                  | こめ、きょうかまい                | ぎゅうにゅう              |                   | 幼 ー<br>小 544<br>中 684   | 黒沢幼<br>なし                                     | ミネラルスープは、ホタテ、わかめ、ふのり、寒天と海産物をたっぷり使ったスープです。海藻類には、お腹の調子を整える水溶性食物繊維が多く含まれています。                                                                    |
|      | 春巻き                     | あぶら、はるさめ                 | ぶたにく                | キャベツ、たまねぎ、にんじん    |                         |                                               |                                                                                                                                               |
|      | 鶏肉の回鍋肉                  | でんぶん、こむぎこ                | とりにく                | キャベツ、たまねぎ、にんじん    |                         |                                               |                                                                                                                                               |
|      | 磯スープ                    | ごまあぶら、かたくりこ              | ホタテ、とうふ、わかめ         | にんじん、チンゲンサイ       |                         |                                               |                                                                                                                                               |
| 28 木 | 【かみかみ献立、栄養価アップ大作戦】      |                          |                     |                   | 幼 ー<br>小 602<br>中 722   | 黒沢幼<br>なし                                     | もずくは、独特のぬめりとシャキシャキとした食感が特徴の海藻です。日本で食べられているもずくの約99%が沖縄県で生産されており、もずく丼にも沖縄県産のもずくを使用しました。もずくには食物繊維が多く含まれていて、腸内環境を整える効果があります。                      |
|      | ごはん、牛乳                  | こめ、きょうかまい                | ぎゅうにゅう              |                   |                         |                                               |                                                                                                                                               |
|      | 根菜平つくね                  | さといも、さとう                 | とりにく                | ごぼう、たまねぎ、れんこん     |                         |                                               |                                                                                                                                               |
|      | もずく丼の具                  | あぶら、さとう                  | ぶたにく、もずく            | にんじん、たまねぎ、ピーマン    |                         |                                               |                                                                                                                                               |
| 29 金 | ごはん、牛乳                  | こめ、きょうかまい                | ぎゅうにゅう              |                   | 幼 542<br>小 701<br>中 858 | 飯豊小<br>なし                                     | シイラは全世界の暖かい海に生息している大型肉食魚です。ハワイではマヒマヒという名前で呼ばれています。今回はハーブ焼きにしています。パンにはさんで食べましょう。                                                               |
|      | 白身魚のハーブ焼き               |                          | シイラ                 | たまねぎ、にんにく、バジル     |                         |                                               |                                                                                                                                               |
|      | コールスローサラダ               |                          | だいず                 | キャベツ、きゅうり、にんじん    |                         |                                               |                                                                                                                                               |
|      | かぼちゃのポタージュ              | おおむぎ                     | ベーコン、だっしぶん、にゅう      | かぼちゃ、たまねぎ、にんじん    |                         |                                               |                                                                                                                                               |



## 【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。

## ベジタブル・ワンダフル！

～野菜のいいところ、見つけよう～

8月の月間平均栄養価

|     | エネルギー<br>(kcal) | たんぱく質<br>(g) | 脂質<br>(g) | 食塩相当量<br>(g) |
|-----|-----------------|--------------|-----------|--------------|
| 小学校 | 602             | 24.1         | 19.6      | 2.3          |
| 中学校 | 731             | 28.4         | 22.5      | 2.8          |
| 幼稚園 | 431             | 17.1         | 13.5      | 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。  
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>



## 季節を感じる事ができる！

季節や時期ごとに旬の野菜が出回ります。いろいろな野菜の味を知って、きみも野菜博士になろう！



### 体の調子を整える！

野菜にはビタミン、ミネラル(無機質)がたっぷり。おなかの調子を整えたり、血糖値の急上昇を抑えてくれる食物せんいも豊富です。

### 料理の彩りが豊かになる！

緑だけでなく、赤や黄色、オレンジや紫色など色がとても豊富な食べ物です。また色のもの色素には健康づくりに役立つ機能も期待されています。

### たくさん食べても太りません！

野菜をたくさん食べて健康づくり。肉などのおかずの2倍くらいの量が目安です。サラダだけでなくゆでたり、炒めたりするとたくさん食べられます。



# 給食だより



令和7年度 夏号 和賀地区学校給食研究協議会



日差しが強くなり、夏の到来を感じる日々が続いております。気温が高くなると、夏バテや熱中症が心配です。食欲が落ちやすい時期ではありますが、栄養バランスのよい食事を心がけましょう。今回は、夏におすすめの給食メニュー4品のレシピを紹介します♪



## ささみの青のり天ぷら

【材料】 作りやすい量（10本分）

- 鶏ささみ …… 10本
- A { 薄力粉 …… 100g
- ベーキングパウダー …… 2g
- B { 青のり …… 3g
- 天然塩 …… 2g
- 白こしょう …… 少々
- 水 …… 適宜
- 揚げ油 …… 適宜

青のりの風味で、うす味でもご飯がすすむおかずです。青のりの量は、お好みで調整してください。

【作り方】

- ①Aの粉類を合わせてふるう。
- ②AにBの材料を混ぜ、水を少しずつ加えながらもったりした衣を作る。
- ③鶏ささみに②の衣をつけ、油で揚げる。



## かぼちゃのホットサラダ

酢とレモンの酸味で、減塩効果があり、さわやかな味になります。かぼちゃは蒸した方がホクホクしておすすめです。茹でる時は湯切りをしっかりとしましょう。

【材料】（4人分）

- かぼちゃ …… 140g
- にんじん …… 40g
- ホールコーン …… 20g
- 有塩バター …… 12g
- A { 穀物酢 …… 2g
- レモン果汁 …… 1g
- 天然塩 …… 1g
- 白こしょう …… 少々

【作り方】

- ①かぼちゃは角切り、にんじんは千切りにする。
- ②有塩バターはレンジか湯煎などで溶かしておく。
- ③野菜は柔らかくなるまで蒸し、ボウルに移す。
- ④溶かしバター、Aの調味料を入れて味を調える。



## マーボー豆腐スープ

給食の麻婆豆腐をスープにアレンジしました。給食では辛みをおさえています。暑い夏は食欲が落ち気味ですが、ごはんがすすむオススメのメニューです。

【作り方】

- ①豆腐はさいのめ、にんじん、たまねぎはみじん切り、にらは1cm幅、長ねぎは小口切りにして、干椎茸は水につけて戻しておく。（戻し汁も使います。）
- ②鍋にごま油、おろししょうが、おろしにんにくを入れ、豚ひき肉とにんじん、たまねぎを炒める。
- ③火が通ったら、戻した椎茸、竹の子、豆腐を加える。
- ④煮えたらAの調味料を加えて味を調え、にら、長ねぎを加える。
- ⑤水溶き片栗粉を加えてひと煮立ちさせる。

- 【材料】（4人分）
- 豚ひき肉 …… 50g
- 豆腐 …… 100g
- たまねぎ …… 80g
- にんじん …… 30g
- 竹の子水煮（千切り） …… 40g
- にら …… 10g
- 長ねぎ …… 30g
- 干し椎茸スライス …… 2g
- ごま油 …… 小さじ1/2
- おろしにんにく …… 2g
- おろししょうが …… 2g
- A { 中華スープの素 …… 4g
- 料理酒 …… 4g
- 三温糖 …… 4g
- 味噌 …… 17g
- 豆板醤 …… 少々
- 片栗粉 …… 小さじ1



## れんこんのカレーそぼろ炒め

手軽に使用できる水煮野菜を使ったカレー味の炒めものです。豚肉が入ることで、コクが増し、野菜が苦手なお子さんでも食べやすくなります。

【材料】（4人分）

- 豚ひき肉 …… 40g
- 料理酒 …… 小さじ1
- にんじん …… 30g
- れんこん水煮（いちょう切り） …… 80g
- 竹の子水煮（千切り） …… 30g
- えだまめ …… 20g
- 米サラダ油 …… 小さじ1
- A { おろしにんにく …… 少々
- おろししょうが …… 少々
- こいくち醤油 …… 大さじ1/2
- みりん風調味料 …… 小さじ1/2
- 三温糖 …… 少々
- カレー粉 …… 少々

【作り方】

- ①にんじんは千切りにし、水煮のれんこん、竹の子は流水でよく洗い、水気をきっておく。
- ②えだまめは塩ゆでし、さやから外しておく。※冷凍のむきえだまめを使用すると時短になります③
- ③鍋に米サラダ油、豚ひき肉（あらかじめ料理酒をふっておく）、おろししょうが、おろしにんにくを入れ、よく炒める。火が通ったら、①をさらに加え炒める。
- ④Aの調味料を入れて味付けし、②を加えて炒める。



※分量は、給食で作る量になっていますので、調味料等お好みで加減してください。