



令和7年度 8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)			
19 火	ごはん、牛乳	こめ、きょうかまい	ぎゅうにゅう		小 ー 中 717	【給食開始】 北上中 東陵中 南中 花清中学部	「夏休みが終わり、2学期がスタートします。生活のリズムを整えるために、今週は「早寝・早起き・朝ごはん」を意識して生活をしましょう！」
	豚肉のしょうが焼き		ぶたにく				
	のり酢あえ	さとう	まぐろ、のり	もやし、キャベツ にんじん、とうもろこし			
	じゃがいもみそ汁	じゃがいも	あぶらあげ、みそ	にんじん、たまねぎ ぶなしめじ、だいこんのは			
20 水	ごはん、牛乳	こめ、きょうかまい	ぎゅうにゅう		小 565 中 728	【給食開始】 黒東小	「更紗揚げ」とは、カレー味のついた揚げもので、仕上がりの色が、木綿の更紗に似ていることから、この名前がつけました。更紗とは、インド発祥の木綿の布を様々な模様に染めたもののことです。
	イカの更紗揚げ	でんぶん、あぶら	イカ	しょうが			
	にんじんシリシリ	ごまあぶら、でんぶん さとう	とりにく、たまご けずりぶし	にんじん、もやし			
	いもち汁	じゃがいも、でんぶん	とりにく	だいこん、にんじん しいたけ、ねぎ			
	ピーチゼリー (中学校のみ)	さとう、みずあめ		ももかじゅう			
21 木	ごはん、牛乳	こめ、きょうかまい	ぎゅうにゅう		小 571 中 709	【給食開始】 黒西小 鬼柳小	給食センターでは、春雨やピーマンなどを使用して、種に代わるメニューの提供にも取り組んでいます。「みそキムチ春雨スープ」もその一つです。配膳する時は、よくかき混ぜてから盛り付けましょう。
	とうふハンバーグ	でんぶん、さとう	とりにく、とうふ	たまねぎ			
	とり肉と野菜のコロコロ煮	あぶら、さとう	とりにく、だいす	にんじん、ブロッコリー こんにゃく、れんこん しいたけ			
	みそキムチ春雨スープ	はるさめ、あぶら、ごま さとう	ぶたにく、みそ	にんじん、ねぎ、もやし はくさいキムチ、にんにく とうもろこし、しょうが			
22 金	コッペパン、牛乳	こむぎこ	ぎゅうにゅう		小 708 中 ー	【給食開始】 東桜小 南小 花清小学部 北上中 東陵中 南中 花清中学部 なし	暑い日が続く、食欲がなくなり、偏った食事にがちです。香辛料やかんきつ系の味付けを食事に取り入れることで、食欲がアップし、夏を元気に過ごす体力をつけることができます！
	白身魚(タラ)のレモンペッパーフライ	パンこ、こむぎこ、あぶら	タラ	パセリ			
	ポテトサラダ	じゃがいも、さとう ノンエッグマヨネーズ		にんじん、きゅうり とうもろこし、えだまめ			
	ラビオリ入りミネストローネ	さとう、こむぎこ、あぶら パンこ	ベーコン、だいす、ぶたにく	たまねぎ、にんじん、セロリ マッシュルーム、にんにく トマト、パセリ			
25 月	青菜ごはん、牛乳	こめ、きょうかまい	ぎゅうにゅう	ひろしまな、きょうな だいこんな	小 604 中 736		かつおの漁師揚げは、カツオ漁の漁師さんが作る漁師飯の一つです。かつおの切り身に、醤油とみりん等で下味をつけ、片栗粉をまぶして揚げた、かつおの竜田揚げです。
	カツオの漁師揚げ	パンこ、さとう、あぶら こむぎこ、でんぶん	カツオ	しょうが			
	肉じゃが	じゃがいも、さとう あぶら	ぶたにく	たまねぎ、にんじん、きぬさや こんにゃく、しょうが			
	星なるととオクラのすまし汁	さとう	とうふ、たら、いとよりだい	だけのこ、だいこん にんじん、しいたけ、オクラ			
26 火	ナン、牛乳	こむぎこ、あぶら、さとう	ぎゅうにゅう		小 596 中 733		8月31日は日づけの語呂合わせから、「8(や)、3(さ)、1(い)」の日に制定されています。今日は、かぼちゃ、枝豆、なす、パプリカなどの野菜をカレーの具材として使用しています。
	プレーンオムレツ	さとう、でんぶん、あぶら	たまご				
	夏野菜カレー	あぶら、カレールウ	とりにく、チーズ	たまねぎ、にんじん かぼちゃ、えだまめ、なす パプリカ、しょうが、にんにく パイナップル、もも、りんご なつみかんかじゅう レモンかじゅう ぶどうかじゅう			
	フルーツゼリーあえ	さとう	かんてん、とうにゅう				
27 水	ごはん、牛乳	こめ、きょうかまい	ぎゅうにゅう		小 590 中 733		みなさんは「三角食べ」をしていますか？三角食べとは、ごはん、汁もの、おかずを三角形をかくように、順番に少しずつ食べる食べ方です。栄養がかたよりにくく、味わいも豊かになります。
	春巻	はるさめ、あぶら、さとう こむぎこ、でんぶん	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			
	鶏肉の回鍋肉	あぶら	とりにく、だいすミート	キャベツ、にんじん たまねぎ、ピーマン			
	磯スープ		ほたて、ちくわ、とうふ わかめ	にんじん、だけのこ、ねぎ			
28 木	<かみかみ献立・栄養価アップ大作戦の日>				小 625 中 754		今月の栄養価アップ大作戦は「食物繊維」、「カルシウム」、「鉄」の摂取を意識したメニューになっています。「もずく丼」は、沖縄県産のもずくと鶏ひき肉、野菜を炒めた沖縄で人気の給食メニューです。
	ごはん、牛乳	こめ、きょうかまい	ぎゅうにゅう				
	根菜入平つくね	さといも、でんぶん 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	とりにく、もずく	にんじん、たまねぎ、とうもろこし にら、にんにく、しょうが			
	あさり汁		どうふ、あさり あぶらあげ、みそ	にんじん、だいこん、ねぎ			
	フローズンヨーグルト		にゅうせいひん、かんてん				
29 金	パンズパン、牛乳	こむぎこ	ぎゅうにゅう		小 612 中 769	南小 花清小学部 なし	シイラは暖かい海に生息する大きな魚で、大きいものは2メートルくらいあるそうです。ハワイでは「マヒマヒ」と呼ばれていて、夏から秋が旬の魚です。
	白身魚(シイラ)のハーブ焼き		シイラ	バジル、パセリ、にんにく たまねぎ			
	コールスローサラダ	コールスロートレッシング		キャベツ、にんじん ロマネスコカリフラワー とうもろこし、きゅうり			
	かぼちゃのポタージュスープ	あぶら、じゃがいも	ベーコン、ぎゅうにゅう	たまねぎ、にんじん かぼちゃ、マッシュルーム パセリ			

※ 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

8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	609	25.3	19.8	2.7
中学校	735	29.2	21.7	3.1

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>



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

【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

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、干し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。



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。