



令和 7 年度 8 月 給食こんだて表



北上市西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	● ^{しょくいく ひ} 食育の日●					【給食開始】 和賀西中 飯豊中 江釣子中	
	ごはん、 ^{ぎゅうにゅう} 牛乳	こめ、きょうかまい	ぎゅうにゅう		幼 ー 小 ー 中 697		2学期の給食が始まりました。まだまだ暑い日が続くので、夏バテや熱中症を予防するためにも、必ず朝食を食べて登校しましょう。
	ふたにく ^{しょうが や} 豚肉の生姜焼き		ぶたにく				
	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、はくさい			
	じゃがいもと生揚げのみそ汁	じゃがいも	なまあげ、みそ	にんじん、たまねぎしめじ、はだいこん			
20 水	ごはん、 ^{ぎゅうにゅう} 牛乳	こめ、きょうかまい	ぎゅうにゅう		幼 ー 小 612 中 752	【給食開始】 和賀西小 和賀東小	いかには、ねぎやトウバンジャンを使用して作った「チリソース」をかけました。ピリッとした辛みには食欲増進効果があります。
	いかのチリソースがけ	あぶら、さとうかたくりこ	いか	ながねぎ、しょうがにんにく			
	ゆかり和え			きゅうり、にんじんもやし、キャベツこんにゃく、あかしそ			
	いももち汁	じゃがいも	とりにく、あぶらあげ	にんじん、ごぼうだいこん、ほししいたけながねぎ			
21 木	ごはん、 ^{ぎゅうにゅう} 牛乳	こめ、きょうかまい	ぎゅうにゅう		幼 ー 小 645 中 770	【給食開始】 笠松小 和賀東中	給食で使用する大豆は、北上産の大豆です。大豆はたんばく質や食物繊維、カルシウムなど栄養豊富なので、家庭でも積極的に食べましょう。
	おろしそハンバーグ	ドレッシング	とりにく、ぶたにく	たまねぎ、だいこん			
	^{だいず こもくに} 大豆の五目煮	あぶら、さとう	ちくわ、こんぶ、だいず	にんじん、ごぼうこんにゃく、えだまめ			
	みそキムチ春雨スープ	りよくとうはるさめごまあぶら	ぶたにく、みそ	たけのこ、たまねぎにんじん、はくさいキムチこまつな、にんにく			
22 金	ピーチゼリー (中学校のみ)	さとう		ピーチかじゅう	幼 547 小 674 中 ー	【給食開始】 いわさき小 江釣子小 藤根幼 江釣子幼 和賀西中 和賀東中 飯豊中 江釣子中 なし	今日の主菜は、白身魚のたらに香辛料でスパイスをきかせ、レモンの風味をつけたさわやかな味のフライです。
	コッペパン、 ^{ぎゅうにゅう} 牛乳	こむぎこ	ぎゅうにゅう				
	レモンパッパーフィッシュフライ	パンこ、こむぎこあぶら	たら				
	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			
	ラビオリトマトスープ	バター、さとうこむぎこ	ぶたにく	たまねぎ、にんじんズッキーニ、マッシュルームにんにく、トマト、パセリ			



8月給食たより



夏に気をつけたい食中毒

暑くなると、食べ物が腐ったり、カビが生えたりしやすくなります。夏場は食品の取り扱いに特に注意が必要です。食中毒予防の3原則——食中毒菌を「つけない・増やさない・やっつける」を守って、食中毒を防ぎましょう。



カレーなど煮込み料理は、鍋のまま室温で放置しないこと。なるべく小分けして冷蔵庫で保存し、温め直すときはポコポコと沸騰するまで火にかける。



肉や魚は、中心の色が変わるまでしっかりと火を通す。



切って確認！

★調理後 2 時間以内に食べるようにしましょう。すぐに食べない場合はラップやふたをして冷蔵庫へ。

夏休み明け、生活リズムを取り戻そう！

夏休みはいかがでしたか？長い休みの後は、なんとなくだるい、イライラする、やる気が起きないなど、体や心に不調を感じる人がお多くなります。連日の猛暑に夏の疲れも出てくる時期です。学校生活を元気に送るために、早寝・早起きの規則正しい生活を心がけ、朝ごはんをしっかりと食べて登校しましょう。

生活リズムを整えるために

夜は早めに寝る



朝起きたときに日光を浴びる



朝ごはんをよくかんで食べる



朝日を浴びると「セロトニン」という脳内物質が分泌されて、日中の活動を支えるとともに、心のバランスを整えてくれます。



日 曜	こ ン 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)			
25 月	あおな 青菜ごはん、牛乳	こめ	ぎゅうにゅう	あおな	幼 382 小 652 中 767		「フリット」はイタリア発祥の揚げ物で「フリッター」とも呼ばれます。「かりっ、ふわっ」という食感が特徴の料理です。
	とり やさい 鶏と野菜のフリット (幼1コ、小中2コ)	あぶら、てんぷらこ	とりにく	たまねぎ、キャベツ ほうれんそう、にんじん			
	にく 肉じゃが	じゃがいも、あぶら さとう	ぶたにく	たまねぎ、にんじん こんにゃく、えだまめ			
	ほし 星なるととオクラのすまし汁		なると、とうふ	にんじん、だいこん オクラ、たけのこ ながねぎ			
26 火	やさい ひ こんだて ●野菜の日献立●				幼 507 小 627 中 768		夏野菜には体を冷やし、疲労回復や食欲増進などの働きがあります。今日のカレーには、夏野菜がたくさん使われています。ナンをつけて食べましょう。
	ナン、牛乳	こむぎこ	ぎゅうにゅう				
	プレーンオムレツ	さとう	たまご				
	フルーツポンチ	さとう	とうにゅう	パイナップル、おうとう りんご、みかん			
27 水	なつ やさい 夏野菜カレー	あぶら、ルウ	ぶたにく、チーズ	たまねぎ、かぼちゃ にんじん、なす とうもろこし、トマト にんにく、しょうが	幼 ー 小 599 中 746	和賀東中 藤根幼 江釣子幼 なし	スープに入っている「ふのり」はコリコリとした食感が特徴の海藻です。今日使用してるふのりは岩手県産です。磯の香りを味わっていただきましょう。
	ごはん、牛乳	こめ、きょうかまい	ぎゅうにゅう				
	はる ま 春巻き	はるさめ、こむぎこ あぶら	ぶたにく、ひじき	キャベツ、たまねぎ にんじん、ねぎ			
	とりにく ホイコーロー 鶏肉の回鍋肉	ごまあぶら、さとう かたくりこ	とりにく、みそ	キャベツ、たまねぎ パプリカ、ピーマン たけのこ、しょうが にんにく			
28 木	いそ 磯スープ		いか、ほたて、えび とうふ、かんてん わかめ、ふのり	えのきたけ チンゲンサイ	幼 ー 小 611 中 735	藤根幼 江釣子幼 なし	「もずく丼の具」は沖縄県の学校給食で人気のメニューです。今日の献立は、かみかみ食材や、鉄やカルシウムが豊富な食材をたくさん使用した栄養価アップ献立です。
	●かみかみ献立・栄養価アップ大作戦●						
	ごはん、牛乳	こめ、きょうかまい	ぎゅうにゅう				
	こんさい い 根菜入りつくね	さといも、さとう	とりにく	ごぼう、たまねぎ れんこん			
29 金	もずく どん 丼の具	あぶら、さとう	ぶたにく、だいずミート もずく	にんじん、たまねぎ とうもろこし、ピーマン しょうが	幼 523 小 666 中 813	笠松小 なし	今日のパンには、切れ目を入れてあります。お好みで主菜や副菜をはさんで食べましょう。
	あさり と こまつな 小松菜のみそ汁		あさり、とうふ、みそ	だいこん、にんじん こまつな			
	フローズンヨーグルト		ヨーグルト				
	パンズパン、牛乳	こむぎこ	ぎゅうにゅう				
29 金	しろ みぎかな 白身魚のハーブ焼き		シイラ		幼 523 小 666 中 813	笠松小 なし	今日のパンには、切れ目を入れてあります。お好みで主菜や副菜をはさんで食べましょう。
	コールスローサラダ	ドレッシング	だいず	キャベツ、きゅうり にんじん、ブロッコリー			
	かぼちゃのポタージュ	バター、ルウ	ベーコン、だっしふんにゅう ぎゅうにゅう なまクリーム	かぼちゃ、たまねぎ にんじん、マッシュルーム 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)は保護者の負担で運営されています。

※ 献立の内容は、都合により変更することがあります。

再生紙・植物油インキ使用

旬の野菜には魅力がいっぱい!

スーパーマーケットなどの店頭には、1年を通して豊富な種類の野菜が並んでいますが、もともと野菜には、たくさん収穫できて、一番おいしくなる「旬」の時期があります。旬の野菜には、その時期に私たちの体に必要な成分が豊富に含まれている上に、価格が安く、環境にも優しいなど、たくさんの魅力が詰まっています。

旬の野菜のいいところ ………

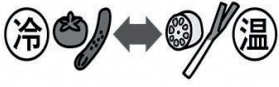
◆おいしく、
栄養価が高い!

例えば、冬が旬のほうれんそうは、寒さにあたることによって甘味や栄養が増え、夏にとれるものよりも、ビタミンCが約3倍多く含まれます。



◆体によい効果がある!

夏野菜は体を冷やし、疲労回復や食欲増進などの作用がある一方、冬野菜は体を温め、冷え性や風邪を予防するなど、季節に合った働きをしてくれます。

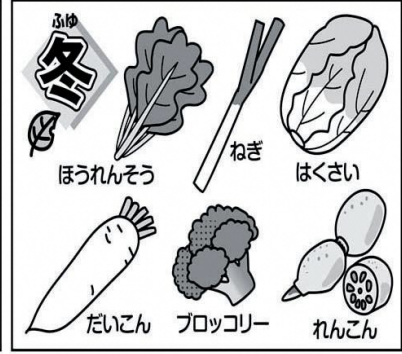
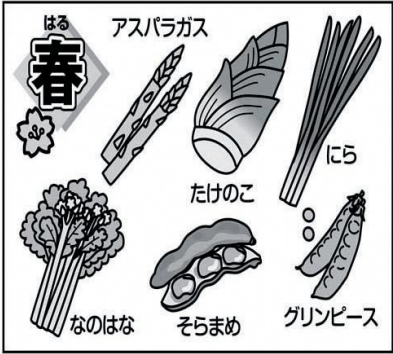


◆価格が安く、
環境に優しい!

その土地の気候に合わせて栽培することで、栽培にかかる費用やエネルギーが少なく済みます。また、たくさん収穫できるので、価格が安くなります。



野菜の旬を見てみよう! ………



8月の平均栄養価				
	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食塩 相当量 (g)
小学校	629	25.2	21.5	2.2
中学校	763	29.5	24.7	2.7
幼稚園	433	17.3	14.4	1.7

お知らせ

毎月の「こんだて表」と「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にて公表しています。

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>

