



令和7年度 9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)			
1 月	ごはん、牛乳 鯖のみそ煮 なめ茸和え ひつまみ汁 プリン	こめ、きょうかまい さとう	ぎゅうにゅう さば、みそ	もやし、ほうさい、にんじん ほうろく、なめだけ だいこん、にんじん、ごぼう まいだけ、ながねぎ	幼 371 小 601 中 738		ひつまみは、岩手県の郷土料理です。小麦粉を水で練って、ひつまんで鍋に入れることから、「ひつまみ」と呼ばれるようになったそうです。
	ごはん、牛乳 野菜メンチ オイマヨ和え 道産子汁	こめ、きょうかまい パンこ、あぶら ノンエッグマヨネーズ、さとう じゃがいも、バター	ぎゅうにゅう とりにく、ぶたにく まぐろ ぶたにく、とうふ、みそ	たまねぎ、にんじん、えだまめ とうもろこし キャベツ、きゅうり、にんじん れんこん、えだまめ たまねぎ、にんじん とうもろこし、ながねぎ	幼 519 小 635 中 804	和賀東中なし	北海道は、農業や牧畜が盛んです。道産子汁は、北海道で沢山作っているじゃが芋や玉ねぎ、人参、とうもろこしなどを使った、味噌バター味の汁物です。
	ごはん、牛乳 甘酢あん肉団子 (幼1コ、小中2コ) 豚キムチ炒め ちゃんぽん風スープ	こめ、きょうかまい パンこ あぶら、さとう、かたくりこ はるさめ	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく、だいずミート えび、いか、ほたて、かまぼこ	たまねぎ もやし、にんじん ほうさい、キムチ、ピーマン キャベツ、にんじん、ながねぎ きくらげ、しょうが	幼 341 小 593 中 701	和賀東中 江釣子幼なし	食器を正しく置いてありますか？ ごはんは左側、汁物は右側です。牛乳もトレーの上にきちんとのせて、まっすぐ前を向いて、良い姿勢で食べましょう。
	ごはん、牛乳 メバルのみりん焼き すき昆布の炒め煮 さつまいものみそ汁	こめ、きょうかまい あぶら、さとう さつまいも	ぎゅうにゅう めばる すきこぶ、さつまあげ、だいず なまあげ、みそ	ごんじやく、にんじん れんこん、きぬさや たまねぎ、にんじん、ながねぎ	幼 - 小 574 中 695	江釣子中 和賀西中 和賀東中 江釣子幼 藤根幼なし	農林水産省のホームページによると、養殖昆布生産量の全国1位が北海道、2位青森県、3位岩手県です。給食では、岩手県産のすき昆布を使っています。
5 金	ミルクコッパン、牛乳 コーンフライ フレンチサラダ ポトフ	こむぎこ こむぎこ、パンこ、あぶら ドレッシング じゃがいも	ぎゅうにゅう とりにく ウィンナー	とうもろこし キャベツ、きゅうり、にんじん カリフラワー たまねぎ、にんじん、ブロッコリー マッシュルーム、パセリ	幼 598 小 676 中 861	江釣子中 和賀西中なし	たんぱく質は体をつくる栄養素で、肉や魚、卵や大豆製品に多く含まれています。筋肉や血液、臓器など体の大切な組織をつくるほか、病気を防ぐ免疫機能を高める働きもあります。
	ごはん、牛乳 フヨウハエ 芙蓉蟹(かに玉) もやしのナムル まんまるスープ	こめ、きょうかまい さとう ドレッシング、ごま いもだんご(じゃがいも)	ぎゅうにゅう たまご、かに わかめ、かんてん とうふだんご(とうふ、とうふ)	グリーンピース、しいたけ もやし、きゅうり、にんじん たまねぎ、にんじん、オクラ えのきだけ	幼 315 小 566 中 685		今日は満月です。アメリカでは、収穫の時期にあたる9月の満月を「ハーベストムーン」と呼ぶそうです。満月にちなんで、給食では丸い形の食材を取り入れました。
	ごはん、牛乳 ソイの生姜醤油焼き 炒り鶏 ちんねんこ 青梗菜のみそ汁	こめ、きょうかまい あぶら	ぎゅうにゅう そい とりにく こうやとうふ、あぶらあげ、みそ	しょうが ごぼう、ごんじやく、にんじん れんこん、いんげん、ほししいたけ だいこん、チンゲンサイ にんじん、ながねぎ	幼 430 小 549 中 669		ソイは、メバルの仲間です。上品な味わいの白身魚です。黒っぽい色やトゲのあるヒレや頭に特徴があります。北海道や青森県の日本海側でよく獲れるそうです。
	ごはん、牛乳 希望献立 のだ塩唐揚げ かりぼり 北上四匠カレー レモンソーダゼリー	こめ、きょうかまい かたくりこ、あぶら じゃがいも、あぶら、ルー さとう	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく、だいずミート、チーズ レモン	キャベツ、もやし、きゅうり つぼつけ、にんじん たまねぎ、にんじん、とうもろこし にんにく、しょうが	幼 - 小 800 中 963	江釣子幼 藤根幼なし	今日は希望献立です。岩手県産の鶏肉とのだ塩を使った唐揚げ、爽やかなレモンソーダゼリーはとても人気があります。また今日のカレーには、北上市産の四匠豚を使っています。味わっていただきましょう。
11 木	わかめごはん 牛乳 信田煮 肉じゃが なめこ汁	こめ じゃがいも、あぶら、さとう	わかめ ぎゅうにゅう あぶらあげ、とりにく ぶたにく とうふ、みそ	にんじん、たまねぎ、れんこん ごぼう たまねぎ、にんじん、ごんじやく きぬさや、しょうが なめこ、だいこん、にんじん ながねぎ	幼 - 小 636 中 769	江釣子幼 藤根幼なし	信田煮は、油揚げの中に鶏肉や野菜などの具材を入れた煮物です。関西地域では、油揚げを信田と呼ぶことからついた名前だそうです。
	黒糖コッパン、牛乳 野菜クロック チーズ入りイタリアンサラダ ミネストローネ	こむぎこ、くろざとう じゃがいも、パンこ、あぶら ドレッシング マカロニ(こむぎこ)、あぶら	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん、たまねぎ とうもろこし、いんげん キャベツ、マカロニ、ごんじやく にんじん、きゅうり、パプリカ たまねぎ、トマト、にんじん、オクラ えだまめ、にんにく、パセリ	幼 622 小 700 中 852	和賀西小 笠松小なし	給食では、家庭で不足しがちな栄養素がとれるように、献立を工夫しています。苦手なものにも、ぜひチャレンジしてみてください。

9月給食だより

健康づくりは、毎日の食生活の積み重ね！

厚生労働省では、毎年9月を「健康増進月」と定めており、「食生活改善普及運動」と連携した取り組みを展開しています。高齢化が進む日本では、「人生100年時代」に向けて、生涯にわたる健康づくりがとても重要です。健全な食生活を実践するために、以下のことに気をつけましょう。

★主食・主菜・副菜を組み合わせた食事、栄養バランスを整えましょう

主食	…ごはん、パン、めん類など、主に炭水化物を含むもの
主菜	…肉、魚、卵、大豆製品など、主にたんぱく質を含むおかず
副菜	…野菜、きのこ、海藻など、主にビタミン・ミネラル・食物繊維を含むおかず



★もっと野菜を食べましょう

野菜は、低エネルギーでビタミンや食物繊維を多く含むことから、生活習慣病の予防に役立ちます。毎食1皿以上の野菜料理をとるようにしましょう。



野菜をとるコツ

加熱してカサを減らす	みそ汁やスープに加える	市販のカット野菜や冷凍野菜を利用する
------------	-------------	--------------------

食中毒は予防が肝心です

食中毒予防の三原則…つけない・増やさない・やっつける

ノロウイルス食中毒予防の四原則…持ち込まない・つけない・やっつける・ひろげない

食中毒や感染症の予防には、しっかり手を洗うことが基本です！

★減塩を意識しましょう

食塩のとり過ぎは、高血圧の原因となり、さまざまな生活習慣病を引き起こします。特に、加工食品には食塩が多く含まれていますので、栄養成分表示をチェックしてとり過ぎないよう気をつけましょう。

減塩のコツ

めん類のスープを残す	食塩量が少ない食品や調味料を選ぶ	柑橘類の酸味、香辛料、香味野菜を利用する	むやみに調味料を使わない
------------	------------------	----------------------	--------------

★カルシウムをとりましょう

カルシウムは、丈夫な骨や歯をつくるために欠かせない栄養素ですが、不足しやすいため積極的にとる必要があります。ビタミンDと一緒にとることで、体内での吸収率が高まります。

●カルシウムを多く含む食品	●ビタミンDを多く含む食品
牛乳・乳製品、小松菜などの葉野菜、小魚、大豆製品、ひじき、切り干し大根、ごまなど。	サケ、イワシ、サンマなどの魚類、乾燥きくらげ、干しいたけなどのきのこ類。

