



# 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	こめ、きょうかまい	ぎゅうにゅう		幼 371	和賀東中 なし	ひつつみは、岩手県の郷土料理です。小麦粉を水で練って、ひつつまんで鍋に入れることから、「ひつつみ」と呼ばれるようになったそうです。
	鯖のみそ煮	さとう	さば、みそ		小 601		
	なめ茸和え			もやし、ほくさい、にんじん	中 738		
	ひつつみ汁	ひつつみ(こむぎこ)	とりにく	だいこん、にんじん、ごぼう			
	プリン	さとう					
2火	ごはん、牛乳	こめ、きょうかまい	ぎゅうにゅう		幼 519	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、味噌バター味のココのある汁物です。
	野菜メンチ	パンこ、あぶら	とりにく、ぶたにく	たまねぎ、にんじん、えだまめ	小 635		
	オイマヨ和え	ノンエッグマヨネーズ、さとう	まぐろ	キャベツ、きゅうり、にんじん	中 804		
	道産子汁	じゃがいも、バター	ぶたにく、とうふ、みそ	たまねぎ、にんじん、とうもろこし、ながねぎ			
3水	ごはん、牛乳	こめ、きょうかまい	ぎゅうにゅう		幼 341	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おいて、まっすぐ前を向いて、良い姿勢で食べましょう。
	甘酢あん肉団子	パンこ	とりにく	たまねぎ	小 593		
	(幼1コ、小中2コ)			もやし、にんじん、ピーマン	中 701		
	豚キムチ炒め	あぶら、さとう、かたくりこ	ぶたにく、だいずミート	ほくさい、キムチ、ピーマン			
	ちゃんぽん風スープ	はるさめ	えび、いか、ほたて、かまぼこ	まぐろ、にんじん、ながねぎ			
4木	ごはん、牛乳	こめ、きょうかまい	ぎゅうにゅう		幼 -	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。
	メバルのみりん焼き		めばる		小 574		
	すき昆布の炒め煮	あぶら、さとう	すきこんぶ、さつまあげ、だいず	ごんにゃく、にんじん、れんこん、きぬさや	中 695		
	さつまいものみそ汁	さつまいも	なまあげ、みそ	たまねぎ、にんじん、ながねぎ			
5金	ミルクコッパン、牛乳	こむぎこ	ぎゅうにゅう		幼 598	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。
	コーンフライ	こむぎこ、パンこ、あぶら		とうもろこし	小 676		
	フレンチサラダ	ドレッシング	とりにく	キャベツ、きゅうり、にんじん	中 861		
	ポトフ	じゃがいも	ウインナー	たまねぎ、にんじん、ブロッコリー、マッシュルーム、パセリ			
8月	ごはん、牛乳	こめ、きょうかまい	ぎゅうにゅう		幼 315	江釣子中 和賀西中 なし	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。
	芙蓉蟹(かに玉)	さとう	たまご、かに	グリーンピース、しいたけ	小 566		
	もやしのナムル	ドレッシング、ごま	わかめ、かんてん	もやし、きゅうり、にんじん	中 685		
	まんまるスープ	いもだんご(じゃがいも)	とうふだんご(とりにく、とうふ)	たまねぎ、にんじん、オクラ、えのきたけ			
9火	ごはん、牛乳	こめ、きょうかまい	ぎゅうにゅう		幼 430	江釣子中 和賀西中 なし	ソイは、メバルの仲間、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。
	ソイの生姜醤油焼き		そい	しょうが	小 549		
	炒り鶏	あぶら	とりにく	ごぼう、ごんにゃく、にんじん	中 669		
	青梗菜のみそ汁		こうやとうふ、あぶらあげ、みそ	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			
10水	<希望献立>	こめ、きょうかまい	ぎゅうにゅう		幼 -	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、北上四匠隊を使っています。味わっていただきましょう。
	ごはん、牛乳	かたくりこ、あぶら	とりにく		小 800		
	のだ塩唐揚げ			キャベツ、もやし、きゅうり	中 963		
	かりぼりしほ	じゃがいも、あぶら、ルー	ぶたにく、だいずミート、チーズ	たまねぎ、にんじん、とうもろこし			
	北上四匠隊カレー			にんにく、しょうが			
	レモンソーダゼリー	さとう		レモン			
11木	わかめごはん	こめ	わかめ		幼 -	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。
	牛乳		ぎゅうにゅう		小 636		
	信田煮	じゃがいも、あぶら、さとう	ぶたにく	にんじん、たまねぎ、れんこん	中 769		
	肉じゃが		とうふ、みそ	たまねぎ、にんじん、ごんにゃく、きぬさや、しょうが			
	なめこ汁			なめこ、だいこん、にんじん、ながねぎ			
12金	黒糖コッパン、牛乳	こむぎこ、くろざとう	ぎゅうにゅう		幼 622	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。
	野菜コロッケ	じゃがいも、パンこ、あぶら		にんじん、たまねぎ、とうもろこし、いんげん	小 700		
	チーズ入りイタリアンサラダ	ドレッシング	チーズ	キャベツ、マカロニ、ごんにゃく	中 852		
	ミネストローネ	マカロニ(こむぎこ)、あぶら	ベーコン、だいず、ぎんとぎまめ、ほうまめ	たまねぎ、トマト、にんじん、オクラ			

## 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「健康増進普及月間」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。

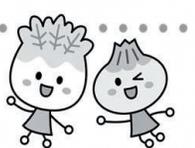
#### ★主食・主菜・副菜を組み合わせた食事、栄養バランスを整えましょう

- 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に気をつけましょう。

#### 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

- 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。

#### ●ビタミンDを多く含む食品

- サケ、イワシ、サンマなどの魚類、乾燥さくらげ、干しいたけなどのきのこ類。

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)			
16 火	ごはん、牛乳	こめ、きょうかまい	ぎゅうにゅう		幼 578		今日は希望献立第2弾！として、リクエストの多かったメニューを取り入れました。お米のタルトも昔から人気のデザートです。
	鶏肉の照焼き		とりにく		小 682		
	うまっコリー	ごま、さとう	かつおぶし	キャベツ、ブロッコリー、にんじん、ロマネスコカリフラワー	中 806		
	豚汁		ぶたにく、とうふ、みそ	だいこん、こんにやく、にんじん、ごぼう、しめじ、なげねぎ			
	お米のタルト	こむぎこ、マーガリン、こめこさとう	たまご、ぎゅうにゅう				
17 水	ごはん、牛乳	こめ、きょうかまい	ぎゅうにゅう		幼 376		魚には骨があります。今日の鰯のみぞれ煮は、骨まで食べられるように加工していますが、基本的に魚には骨があるので、食べる時には骨に気を付けて、よくかんで食べましょう。
	鰯のみぞれ煮		いわし	だいこん	小 616		
	れんこんのカレーそぼろ炒め	あぶら、さとう	とりにく	れんこん、たまねぎ、こんにやく、にんじん、えだまめ	中 754		
	沢煮椀		こうやとうふ、あぶらあげ	だいこん、にんじん、ごぼうはだいこん、ほししいだけ			
18 木	ごはん、牛乳	こめ、きょうかまい	ぎゅうにゅう		幼 -	江釣子幼藤根幼 なし	野菜や海そう、きのこ類には、食物繊維が多く含まれています。食物繊維には、お腹の中を掃除したり、腸内の善玉菌を育ててお腹の調子をよくする働きがあります。
	はるまき	はるまき、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、なげねぎ	小 603		
	海藻サラダ	ドレッシング	わかめ、ふのり、ごんぶ、かんてん、とさかのり	もやし、きゅうり、こんにやく、にんじん	中 753		
	麻婆スープ	ごまあぶら、かたくりこ	ぶたにく、だいずミート、とうふ	はくさい、にんじん、たけのこ、なげねぎ、にら、ほししいだけ、しょうが、にんにく			
19 金	<食育の日・栄養価アップ大作戦>						今日の給食で、鉄分が多い食材は、ほうれん草、あさり、大豆ミートです。食物繊維を多く含む食材は、大豆などの豆類、野菜類、きのこ類です。好き嫌いをなく食べることで、バランスよく栄養を摂ることができます。
	テーブルロール、牛乳	こむぎこ	ぎゅうにゅう		幼 641		
	ほうれん草オムレツ	さとう	たまご	ほうれん草	小 739		
	チリコンカン	あぶら、さとう	ぎゅうにく、だいずミート、だいず、きんときまめ、てぼうまめ	たまねぎ、トマト、にんじん、マッシュルーム、えだまめにんにく	中 911		
	クラムチャウダー	じゃがいも、ルー	あさり、ぎゅうにゅう、チーズ	たまねぎ、にんじん、ブロッコリー、パセリ			
22 月	ごはん、牛乳	こめ、きょうかまい	ぎゅうにゅう		幼 352	飯豊中江釣子中和賀東中藤根幼 なし	ごはんやパンなどの主食は、脳と体を動かす大切なエネルギー源です。ごはん盛付け量揚示資料や盛付けのコツを参考に、なるべく残さないように盛付けて、しっかり食べましょう。
	鮭メンチ	パンこ、あぶら	さけ、たらすりみ	たまねぎ	小 587		
	ごま和え	ごま		こまつな、もやし、にんじん	中 -		
	じゃがいものみそ汁	じゃがいも	あぶらあげ、わかめ、みそ	たまねぎ、にんじん、えのきたけ、なげねぎ			
24 水	ごはん、牛乳	こめ、きょうかまい	ぎゅうにゅう		幼 -	飯豊中江釣子中和賀東中江釣子幼藤根幼 なし	「食品ロス」とは、まだ食べられるのにゴミとして捨てられてしまう食品のことです。残さず食べることで「食品ロス」を減らすことができます。
	野菜焼売(2コ)	こむぎこ、パンこ	とりにく、ぶたにく	とうもろこし、にんじん、たまねぎ、ほうれん草	小 604		
	花いかの中華炒め	マロニー、あぶら、かたくりこ	いか、だいずミート	たまねぎ、にんじん、エリンギ、ピーマン	中 -		
	あけぼのキムチ汁		ぶたにく、とうふ、みそ	はくさい、にんじん、はくさいキムチ、なげねぎ、にら			
	ぶどうゼリー	さとう	ぶどう				
25 木	<かみかみ献立>					江釣子幼藤根幼 なし	よくかんで食べていますか？一口20〜30回かむことで、食べ物の味がよくわかり、消化にもよく、あごや歯も鍛えられます。また食べ過ぎを防ぐ効果もあります。硬いものはもちろん、軟かいものでも、かむことを意識して食べましょう。
	ごはん、牛乳	こめ、きょうかまい	ぎゅうにゅう		幼 -		
	鰯カツ	パンこ、あぶら	あじ、そうけそうたら、とうにゅう	たまねぎ	小 609		
	まめまめ和風サラダ	ドレッシング	だいず	キャベツ、きゅうり、にんじん、れんこん、えだまめ	中 736		
	鶏ごぼ汁		とりにく	ごぼう、だいこん、にんじん、こんにやく、なげねぎ、ほししいだけ			
	紫いもチップス	さつまいも、さとう、あぶら					
26 金	背割りコッペパン、牛乳	こむぎこ	ぎゅうにゅう		幼 553	飯豊中江釣子中和賀東中なし	手には目に見えないバイキンがいっぱいいます。食事の前には、石けんで手を洗い、清潔なハンカチやハンドタオルでふきましょ。
	ロングハンバーグ		とりにく、ぶたにく	たまねぎ	小 624		
	カラフルソテー	あぶら	ワインナー	キャベツ、カリフラワー、にんじん、とうもろこし、ピーマン	中 -		
	ABCスープ	マカロニ(こむぎこ)、じゃがいも	とうふだんご(とりにく、とうふ)	たまねぎ、ブロッコリー、にんじん			
29 月	ごはん、牛乳	こめ、きょうかまい	ぎゅうにゅう		幼 -	江釣子小和賀西小笠松小いわさき小和賀東小江釣子幼藤根幼 なし	若手県は、「減塩・適塩」に取り組んでいます。給食では、煮干しや鰹でしっかり出汁をとり、汁物の塩分は0.5〜0.7%で提供しています。また減塩タイプの調味料を使うなどの工夫もしています。
	揚げ餃子(2コ)	こむぎこ、あぶら	ぶたにく	キャベツ、たまねぎ、にら	小 -		
	青椒肉絲	あぶら	ぶたにく	たまねぎ、にんじん、たけのこ、ピーマン、しょうが、にんにく	中 795		
	春雨スープ	はるまき	さけボール(さけ、たらすりみ)、わかめ	だいにんにじん、チンゲンサイ、たまごたまご、なげねぎ			
	ぶどうゼリー	さとう	ぶどう				
30 火	ごはん、牛乳	こめ、きょうかまい	ぎゅうにゅう		幼 435		今日のいものこ汁には、北上市特産の「二子さといも」を使っています。全国的にも希少な赤茎種の里手で、独特の強い粘り気ととろけるような食感が特徴です。
	シイラのカレー焼き		しいら		小 568		
	こまつなサラダ	ノンエッグマヨネーズ	まぐろ	こまつな、はくさい、にんじん、とうもろこし	中 677		
	いものこ汁	さといも	とりにく、とうふ	にんじん、ごぼう、なげねぎ、ほししいだけ			

※ 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(食材費等)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

### 希望献立☆ランキング

1位 かりぼり和え  
2位 うまっコリー  
3位 フルーツポンチ

副菜  
主菜  
デザート  
主食  
汁物

1位 のだ塩唐揚げ  
2位 さばのみそ煮  
3位 鶏肉の照焼き

1位 レモンソーダゼリー  
2位 お米のムース  
3位 クレープ

1位 カレー  
2位 豚汁  
3位 なめこ汁

北上市内の小中学校を対象に実施した希望献立の人気ランキングを紹介します。「栄養のバランスを考えた」「給食委員会で話し合っ組み合わせを考えた」「食缶を空にできそうな献立を選んだ」「みんなが好きなメニュー!」「おいしいから!」など様々なコメントがありました。献立作成の参考にしています!ご協力ありがとうございました。(9月の献立表で献立名に下線がついているメニューは、皆さんからのリクエストです。)

	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	24.4	20.1	2.2
中学校	775	29.0	23.6	2.5
幼稚園	472	19.0	15.7	1.8

### <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>

アクセスはこちら

※参議院選挙時に実施しました給食の主菜(おかず)模擬選挙では『からあげ』が第1位でした。