



令和7年度 11月 給食こんだて表



おいもがおいしい季節になりました。11/28(金)は、図書給食「おおきなおおきなおいも」です♪ 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)			
4 火	ごはん、牛乳 甘酢あん肉だんご (2個) パンサンスー マーボ豆腐 麻婆豆腐	こめ、きょうかまい パンこ、さとう、あぶら はるさめ、ごまあぶら さとう ごまあぶら、さとう でんぶん	ぎゅうにゅう とりこ とりこ とうふ、ぶたにく、みそ	たまねぎ もやし、きゅうり、にんじん たまねぎ、にんじん だけのこ、ほししいたけ にら、しょうが、にんにく	小 601 中 714	南小 花清小学部 なし	収穫されたばかりのお米を「新米」といいます。11月上旬から新米になります。おいしいごはんが食べられる事に感謝していただきましょう。
5 水	◆かみかみこんだて◆ ごはん、牛乳 さんまの立田揚げ かみかみきんぴらごぼう はくさいのみそ汁 マメオとマメコのあとひきみそ大豆	こめ、きょうかまい でんぶん、あぶら さとう、ごま、ごまあぶら さとう さとう	ぎゅうにゅう さんま だいず、いか わかめ、みそ、あぶらあげ だいず、みそ	しょうが にんじん、れんこん、ごぼう えだまめ、とうがらし ピーマン、こんにゃく はくさい、にんじん たまねぎ	小 635 中 740		11月8日は、「いい歯の日」です。よくかんで食べると、よく味がわかるだけでなく、歯やあごを丈夫にすることができます。普段よりも、かむことを意識して食べましょう。今日のデザートは、「マメオとマメコのあとひきみそ大豆」で、大豆を使った「かみかみおやつ」です。
6 木	ごはん、牛乳 厚焼きたまごの甘酢あんかけ すき昆布の炒め煮 沢煮椀	こめ、きょうかまい でんぶん、さとう、あぶら さとう さとう	ぎゅうにゅう たまご こんぶ、ぶたにく とりこ、とうふ		小 571 中 ー	黒西小 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	「すき昆布の炒め煮」は、岩手県の郷土料理です。今日は、岩手県産のすきこんぶの他に、北上産の豚肉を入れて作りました。
7 金	黒糖コッペパン、牛乳 白身魚(タラ)米粉フライ グリーンサラダ ABCスープ	こむぎこ、こくとう あぶら、こめこパンこ イタリアンドレッシング マカロニ	ぎゅうにゅう たら まぐろ ウィンナー	キャベツ、きゅうり ブロッコリー、コーン だいこん、たまねぎ にんじん、マッシュルーム パセリ	小 637 中 786	黒西小なし	給食には毎日牛乳がついていますが、牛乳には骨や歯を丈夫にするカルシウムが入っています。成長期の皆さんには欠かせない栄養素です。
10 月	わかめごはん、牛乳 鶏肉の照り焼き 肉じゃが なめこのすまし汁	こめ、きょうかまい みずあめ じゃがいも、さとう あぶら	ぎゅうにゅう、わかめ とりこ ぶたにく とうふ	にんにく にんじん、たまねぎ きぬさや、しょうが にんにく だいこん、にんじん なめこ、ねぎ	小 597 中 729		なめこなどのきのこ類は、低エネルギーで食物繊維が豊富な食材です。食物繊維は、体内で腸を刺激したり、便の量を増加させたりして、腸内環境を改善します。そのため、便秘や腸の病気の予防に役立ちます。
11 火	◆鮭の日こんだて◆ ごはん、牛乳 鮭メンチカツ 塩昆布和え さつまいものみそ汁 お米のりんごのタルト	こめ、きょうかまい あぶら、さとう、パンこ でんぶん、こむぎこ さとう さつまいも こめこ、さとう、あぶら みずあめ	ぎゅうにゅう さけ、たら こんぶ あぶらあげ、みそ とうにゅう、だいずこ	たまねぎ キャベツ、もやし にんじん、きゅうり にんじん、えのきだけ だいこん、ねぎ りんご	小 681 中 808		11月11日は、「鮭の日」です。鮭は、たんぱく質のほか、カルシウムの吸収を助けるビタミンDが多く含まれます。
12 水	ごはん、牛乳 コーン焼売 (2個) 豚キムチ炒め 根菜とマロニーのスープ	こめ、きょうかまい でんぶん、パンこ こむぎこ、さとう ごまあぶら、さとう マロニー、パンこ でんぶん、さとう	ぎゅうにゅう たら、とうふ ぶたにく とりこ	とうもろこし、たまねぎ たまねぎ、もやし はくさいキムチ、しょうが にんにく、にんじん はくさい、にんじん たまねぎ、ごぼう、しめじ	小 649 中 818	北上中 南中 花清中学部 なし	キムチに入っている唐辛子には、カプサイシンという辛み成分が入っています。これは代謝を上げて体を温める効果があります。しっかり食べて体を温めましょう。
13 木	ごはん、牛乳 チキンメンチカツ なめ茸和え 煮込みおでん	こめ、きょうかまい パンこ、でんぶん、さとう あぶら さとう	ぎゅうにゅう とりこ、とりレバー こんぶ、あつあげ がんもどき、ちくわ	たまねぎ もやし、ほうれんそう にんじん、なめだけ だいこん、にんじん こんにゃく	小 575 中 675		チキンメンチカツには、レバーが入っています。レバーは、鉄だけではなくビタミンAやビタミンB群なども多い栄養価の高い食べ物です。苦手な人も多いかもしれませんが、カレー風味に仕上がっていて美味しく食べられるメンチカツです。また、煮込みおでんは、いろいろな具材と一緒に煮込むので、うまみが合わさり、おいしい料理になります。
14 金	パンズパン、牛乳 ハンバーグ ダブルポテトサラダ ミネストローネ	こむぎこ さとう じゃがいも、さつまいも ノンエックマヨネーズ さとう マカロニ	ぎゅうにゅう とりこ、ぶたにく ウィンナー、ひよこめめ あかいんげんまめ あおえんどうまめ	トマト、たまねぎ にんにく、しょうが にんじん、えだまめ とうもろこし たまねぎ、にんじん セロリ、にんにく、トマト いんげん、キャベツ	小 703 中 830		
17 月	ごはん、牛乳 春巻き 野菜たっぷりピビンバ 中華スープ	こめ、きょうかまい こむぎこ、でんぶん はるさめ、あぶら ごまあぶら、さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく、ひじき ぶたにく、だいずミート みそ ハム、わかめ	キャベツ、たまねぎ にんじん、ねぎ、しょうが にんじん、もやし ほうれんそう、だけのこ にんにく、しょうが たまねぎ、にんじん、ねぎ だいこん	小 611 中 764		ピビンバはご飯にかけて食べるとおいしいです。野菜もたくさん入っているので、栄養満点です😊

※ 11月18日～28日の献立は裏面に記載してあります。
※ 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



アクセスはこちら↓

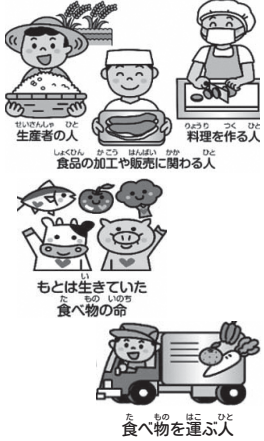


11月 月間平均栄養価	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂 質 (g)	食塩相当量 (g)
小学校	626	24.1	20.6	2.4
中学校	754	28.2	23.3	2.8

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>

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)			
18 火	ごはん、ジョア	こめ、きょうかまい	ジョア		小 570 中 716		19日(水)は、北上中学校の2年生が、1学期の家庭科『食事の計画を立てよう』の授業で考えた献立を参考にしました。デザートに「桃」を考案してくれましたが、都合で「白桃果肉入りのゼリー」をお届けします。6つの食品群に分類し、1日分(夕食)の献立を考えました。生徒の「感想」は、下記をご覧ください。 
	北上市産ほうれん草オムレツ	あぶら、さとう、でんぶん	たまご	ほうれんそう			
	福神漬け和え			キャベツ、きゅうり ふくじんづけ、にんじん			
	ポークカレー	じゃがいも、あぶら カレールウ	ぶたにく	たまねぎ、にんじん にんにく、しょうが トマト			
19 水	<食育の日> 北上中2年生考案ごはん				小 637 中 773		
	ごはん、牛乳	こめ、きょうかまい	ぎゅうにゅう				
	とんかつ	パンこ、あぶら、こむぎこ	ぶたにく、だいずこ				
	青菜のごま和え	ごま		ほうれんそう、もやし にんじん			
	豆腐とわかめのみそ汁	あぶらあげ	とうふ、わかめ、みそ	だいこん、にんじん			
	果肉入り白桃ゼリー	さとう		もも			
20 木	ごはん、牛乳	こめ、きょうかまい	ぎゅうにゅう		小 549 中 670		わたしたちは、食事からエネルギーや栄養素を補給して、成長したり活動したりしています。11月23日は、「勤労感謝の日」です。食べることは、たくさんの人が関わって支えられている事を忘れずに、日々の食事を大切にいたしましょう。 《 食事を支える人たち 》  もとは生きていた食べ物の命  食べ物を運ぶ人
	白身魚(ソイ)の塩焼き		白身魚(ソイ)				
	そぼろひじき	あぶら、さとう	とりにく、ひじき	ごぼう、にんじん、いんげん こんにゃく、えだまめ			
	豚汁	じゃがいも	ぶたにく、とうふ、みそ	にんじん、だいこん、ねぎ			
21 金	ミルクコッペパン、牛乳	こむぎこ	ぎゅうにゅう		小 718 中 838		
	ハーブチキン	さとう	とりにく	バジル			
	(北上市産ワイン入り)ブロッコリーのサラダ	たまねぎドレッシング	まぐろ	にんじん、ブロッコリー きゅうり			
	南瓜のポタージュ	じゃがいも、シチュールウ ベシャメルルウ、あぶら	ベーコン、ぎゅうにゅう	かぼちゃ、たまねぎ にんじん、パセリ			
25 火	◆栄養価アップ大作戦◆				小 591 中 737		
	ごはん、牛乳	こめ、きょうかまい	ぎゅうにゅう				
	さばの生姜煮	さとう、みずあめ	さば	しょうが			
	五目豆	あぶら、さとう	さつまあげ、だいず	れんこん、にんじん えだまめ、こんにゃく			
	あさりのみそ汁		とうふ、あさり、みそ	たまねぎ、にんじん、ねぎ			
26 水	ごはん、牛乳	こめ、きょうかまい	ぎゅうにゅう		小 626 中 759		
	コーンと大豆のメンチカツ	さとう、あぶら、こめこ	とりにく、だいず	とうもろこし、たまねぎ			
	キャベツの香りとえ	ごまあぶら、ごま		キャベツ、にんじん きゅうり、だいこん			
	けんちん汁	ごまあぶら	とうふ、あぶらあげ	だいこん、にんじん ごぼう、ねぎ			
	フルーツキャロットゼリー (南中・花清中学部のみ)	さとう		オレンジかじゅう にんじんジュース りんごかじゅう			
27 木	ごはん、牛乳	こめ、きょうかまい	ぎゅうにゅう		小 558 中 680	花清中学部 なし	11月29日は、「いい肉の日」。今日の牛肉は、奥羽山脈の豊かな自然環境で育った黒毛和牛の「きたかみ牛」です。また、11月は読書の秋ですね□今日の給食は、絵本「おおきなおおきなおいも」に出てくる紫色の「さつまいも」をイメージした「紫いもコロッケ」を提供します。紫いもは、食物繊維、ビタミンC、ビタミンE、β-カロテン、カリウムなどが豊富に含まれています。どんなお話が気になった人は、読んでみてくださいね♪
	あじのカレー焼き		あじ				
	すき焼風煮		とうふ、ぎゅうにく	たまねぎ、はくさい にんじん、こんにゃく			
	じゃがいものみそ汁	じゃがいも	みそ、あぶらあげ、わかめ	にんじん、だいこん			
28 金	<いわて牛給食の日> □ 図書給食「おおきなおきなおいも」□				小 756 中 848	南中 花清中学部 なし	
	コッペパン、牛乳	こむぎこ	ぎゅうにゅう				
	紫いもコロッケ	じゃがいも、さつまいも (むらさきいも)、あぶら パンこ、こむぎこ、さとう					
	花野菜のサラダ	フレンチドレッシング		ブロッコリー、カリフラワー きゅうり、にんじん とうもろこし			
	きたかみ牛のビーフシチュー	じゃがいも、あぶら ハヤシルウ デミグラスソース	ぎゅうにく、ぶたにく	たまねぎ、にんじん にんにく、トマト マッシュルーム			
	フルーツキャロットゼリー	さとう		オレンジかじゅう にんじんジュース りんごかじゅう			

※ 11月4日～17日の献立は表面に記載してあります。
※ 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

11月19日 ◆北上中学校 食に関する指導のご紹介◆

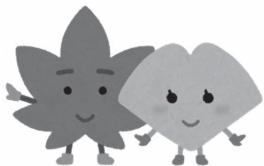
北上中学校の2年生が、1学期の家庭科で『食事の計画を立てよう』の授業を、タブレットを使って、家庭科教諭・栄養教諭と学習しました。生徒の「感想」のご紹介です。

『献立を考えてみて、1日分の栄養をとれるように考えるのが難しかったです。今後は、全部の群に当てはめるのは難しいので、少しずつ考えて実際につくってみたいです。主菜に合うような料理は何かを知って、栄養がある料理を家族におもてなししてみたいです。』



～読書の秋～「図書給食」

今月11月28日に、『おおきなおきなおいも』という絵本に出てくる『紫さつまいも』に関連させた食べ物が給食に登場します。



11月28日 図書給食

『おおきな おおきな おいも：鶴巻幼稚園・市村久子の教育実践による』
市村 久子 原案 / 赤羽 末吉 作・絵 福音館書店

実際の幼稚園での遊びをヒントにつくられた、ロングセラー絵本です。幼稚園のみんなが待ちに待った「いもほり遠足」は、雨で延期になってしまいます。そこで、子どもたちは大きな紙に「さつまいも」を描くことに。みんなで描いたさつまいもの絵は、紙をつなげてどんどんどんどん大きくなっていった……。大きな大きなさつまいもは、どうやって運ぶ？どんな風に食べる？おいもを食べた後のお楽しみといえば？ひとつのさつまいもが、いろんな形に変化していきます。

というお話です。

