



令和7年度

12月給食こんだて表

北上市北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)	給食 予定	ひとくちメモ
		熱や力になる 食品(黄)	血や肉・骨や歯に なる食品(赤)	体の調子を整える 食品(緑)			
1月	ごはん、牛乳 サンマの生煮 れんこんのカレーきんぴら 里芋のみそ汁	こめ、きょうかまい	ぎゅうにゅう		幼 -	黒沢幼 なし	れんこんは蓮という花の茎の部分です。この茎の部分は泥沼に埋まっているため、収穫作業は早期の重労働になります。また、れんこんにはビタミンCがたっぷり含まれています。
		さとう	サンマ	しょうが	小 568		
		あぶら、さとう	ぶたにく、だいず	にんじん、ごぼう、れんこん	中 679		
2火	【おたのしみ献立】 チキンライス、牛乳 もみの木チキン キラキラチーズのサラダ オニオンスープ クリスマスケーキ	こめ、きょうかまい	ぎゅうにゅう、とりにく	にんじん、コーン、たまねぎ	幼 569	黒沢幼 なし	今日は、おたのしみ献立です。12月のおたのしみと言えばクリスマスです。クリスマスツリーの形のフライドチキンと、かわいい星の形のチーズサラダ、クリスマスケーキで、一足早いクリスマスをお祝いしましょう。
		あぶら、さとう	とりにく	たまねぎ	小 675		
		あぶら、こむぎこ、でんぶん	チーズ	あかバブリカ、キャベツ、きゅうり、コーン、ロマネスコ、ブロッコリー、レモン、かじゅう、タイム、かじゅう、タイム、かじゅう、タイム	中 785		
			ベーコン	たまねぎ、にんじん、えのきたけ、ハセリ			
		きょうかまい、あぶら	ぎゅうにゅう、たまご				
3水	ごはん、牛乳 ホックの塩焼き ひじきの炒り煮 ひつまじ	こめ、きょうかまい	ぎゅうにゅう		幼 311	黒沢幼 なし	給食を上手に配るには？ ごはん、汁ものそれぞれの配り方について工夫できることを考えてみましょう。 【ごはんのよそい方】 バットのごはんを3等分4等分に分けて、配る分の目安をつけておくと、均一によそいやすいです。 【汁もののよそい方】 食缶の底に貝が沈んでいるので、よく混ぜてからよそいましょう。
		あぶら、さとう	ホック	にんじん、キャベツ、えだまめ	小 558		
		こむぎこ	とりにく、あぶらあげ	にんじん、ごぼう、だいこん、ねぎ	中 680		
4木	ごはん、牛乳 マグロカツ 海藻サラダ スタミナみそ汁	こめ、きょうかまい	ぎゅうにゅう		幼 395	黒沢幼 なし	キッシュとは、フランスを代表する家庭料理の一つです。パイ生地やタルト生地の中に、炒めた野菜やベーコン、チーズ、生クリーム、卵を混ぜた具材を入れて、オーブンで焼いて作ります。
		あぶら、こむぎこ、さとう	マグロ	たまねぎ、しょうが	小 621		
		さとう	わかめ、ふのたまご、かき、あぶり、マグロ	もやし、にんじん、きゅうり、しもつか、かき、あぶり	中 802		
5金	【栄養価アップ大作戦】 テーブルロールパン、牛乳 キッシュ風オムレツ うまっコリー クラムチャウダー	こむぎこ、さとう	ぎゅうにゅう		幼 -	黒沢幼 なし	キッシュとは、フランスを代表する家庭料理の一つです。パイ生地やタルト生地の中に、炒めた野菜やベーコン、チーズ、生クリーム、卵を混ぜた具材を入れて、オーブンで焼いて作ります。
		あぶら、じゃがいも	たまご、チーズ	かぼちゃ、にんじん、たまねぎ	小 657		
		こま、さとう	かつおぶし	にんじん、キャベツ、ブロッコリー	中 805		
8月	ごはん、牛乳 星型ハンバーグ 野菜のオイマヨ和え 鮭のつみれ汁	こめ、きょうかまい	ぎゅうにゅう		幼 339	黒沢幼 なし	キッシュとは、フランスを代表する家庭料理の一つです。パイ生地やタルト生地の中に、炒めた野菜やベーコン、チーズ、生クリーム、卵を混ぜた具材を入れて、オーブンで焼いて作ります。
		あぶら、さとう	ちくわ、だいず、ひしき	にんじん、キャベツ、えだまめ	小 581		
		こむぎこ	とりにく、あぶらあげ	にんじん、ごぼう、だいこん、ねぎ	中 723		
9火	ごはん、牛乳 焼き餃子(幼1個、小中2個) きんぴらのナムル 八宝菜汁	こめ、きょうかまい	ぎゅうにゅう		幼 419	黒沢幼 なし	キッシュとは、フランスを代表する家庭料理の一つです。パイ生地やタルト生地の中に、炒めた野菜やベーコン、チーズ、生クリーム、卵を混ぜた具材を入れて、オーブンで焼いて作ります。
		さとう、こむぎこ、あぶら	とりにく	キャベツ、たまねぎ、にんじん、しょうが	小 542		
		こま、あぶら	くきわかめ、かんてん	にんじん、ほうれんそう、もやし	中 673		
10水	【カミカミ献立の日】 ごはん、牛乳 かみかみたこメンチ じゃがいもの塩麹炒め 根菜のみそ汁 かみかみ黒豆	こめ、きょうかまい	ぎゅうにゅう		幼 -	黒沢幼 なし	キッシュとは、フランスを代表する家庭料理の一つです。パイ生地やタルト生地の中に、炒めた野菜やベーコン、チーズ、生クリーム、卵を混ぜた具材を入れて、オーブンで焼いて作ります。
		あぶら、でんぶん、さとう	タコ、タコ、あおさ	キャベツ、しょうが	小 654		
		こむぎこ、さとう	ベーコン	たまねぎ、コーン、ピーマン	中 792		
11木	ごはん、牛乳 鮭の味噌煮 ミルクおから みぞれ汁	こめ、きょうかまい	ぎゅうにゅう		幼 -	黒沢幼 なし	キッシュとは、フランスを代表する家庭料理の一つです。パイ生地やタルト生地の中に、炒めた野菜やベーコン、チーズ、生クリーム、卵を混ぜた具材を入れて、オーブンで焼いて作ります。
		さとう、でんぶん	さば、みそ	キャベツ、しょうが、ピーマン	小 596		
		あぶら、さとう	とりにく、おから	にんじん、たまねぎ、えだまめ	中 741		
12金	ミルクコッペパン、牛乳 パリッソーネ ごぼうサラダ ポトフ	こむぎこ、さとう	ぎゅうにゅう、なまクリーム		幼 -	黒沢幼 なし	キッシュとは、フランスを代表する家庭料理の一つです。パイ生地やタルト生地の中に、炒めた野菜やベーコン、チーズ、生クリーム、卵を混ぜた具材を入れて、オーブンで焼いて作ります。
		あぶら、さとう、こむぎこ	とりにく、だいず	たまねぎ、にんじん	小 619		
		ノンソックマヨネーズ、こま	マグロ	ごぼう、にんじん、きゅうり	中 738		
15月	ごはん、牛乳 北上産ほうれん草入り厚焼き玉子 春雨のそぼろ炒め かぶのみそ汁	こめ、きょうかまい	ぎゅうにゅう		幼 333	黒沢幼 なし	キッシュとは、フランスを代表する家庭料理の一つです。パイ生地やタルト生地の中に、炒めた野菜やベーコン、チーズ、生クリーム、卵を混ぜた具材を入れて、オーブンで焼いて作ります。
		さとう、でんぶん、あぶら	たまご	ほうれんそう	小 572		
		あぶら、はるさめ、さとう	とりにく、だいず	えだまめ、にんじん、ほぐさい	中 698		
16火	ごはん、牛乳 ハムカツ かりほり糸 シーフードカレー ゆずゼリー	こめ、きょうかまい	ぎゅうにゅう		幼 619	黒沢幼 なし	キッシュとは、フランスを代表する家庭料理の一つです。パイ生地やタルト生地の中に、炒めた野菜やベーコン、チーズ、生クリーム、卵を混ぜた具材を入れて、オーブンで焼いて作ります。
		あぶら、さとう、こむぎこ	ぶたにく、だいず	キャベツ、きゅうり、もやし	小 718		
		こま、さとう	エビ、イカ、オクラ	にんじん、にんじん、にんじん	中 848		
17水	ごはん、牛乳 肉焼売(幼1個、小中2個) 回鍋肉 寒天とわかめのスープ	こめ、きょうかまい	ぎゅうにゅう		幼 294	黒沢幼 なし	キッシュとは、フランスを代表する家庭料理の一つです。パイ生地やタルト生地の中に、炒めた野菜やベーコン、チーズ、生クリーム、卵を混ぜた具材を入れて、オーブンで焼いて作ります。
		こむぎこ、さとう	とりにく、ぶたにく、みそ	たまねぎ、しょうが	小 533		
		こま、あぶら、かたくりこ	ぶたにく	たまねぎ、にんじん	中 679		
18木	ごはん、牛乳 サンマの蒲焼き 梅風味和え みそけんちん汁	こめ、きょうかまい	ぎゅうにゅう		幼 -	黒沢幼 なし	キッシュとは、フランスを代表する家庭料理の一つです。パイ生地やタルト生地の中に、炒めた野菜やベーコン、チーズ、生クリーム、卵を混ぜた具材を入れて、オーブンで焼いて作ります。
		あぶら、さとう、でんぶん	サンマ	にんじん、もやし、きゅうり、うめ	小 598		
		こま、あぶら、さとう	とりにく	にんじん、ごぼう、だいこん	中 -		
19金	【食育の日】 フラワーパン、牛乳 照焼チキン ポロネーゼパスタ 玉子とチーズのふわふわスープ	こむぎこ、さとう	ぎゅうにゅう		幼 -	黒沢幼 なし	キッシュとは、フランスを代表する家庭料理の一つです。パイ生地やタルト生地の中に、炒めた野菜やベーコン、チーズ、生クリーム、卵を混ぜた具材を入れて、オーブンで焼いて作ります。
		さとう	とりにく	にんにく	小 667		
		さとう、こむぎこ	ぶたにく、ぎゅうにゅう	にんじん、たまねぎ、セロリ	中 -		

※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。
※都合により献立内容を変更することがありますが、ご了承ください。

再生紙・植物油インキ使用



【ご家庭へのおねがい】

献立表には目を通していただき、ご家庭の献立や食生活の参考にご活用ください。また献立表には、料理ごとに食品名を記載しておりますが、あくまでも主な食品のみの記載となっております。食物アレルギーがあるお子さまにつきましては、学校を通じてお届けしている『詳細献立表』を確認していただくようお願いいたします。

お知らせ

毎月のこんだて表を北上市公式ホームページにも掲載します。
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>



12月の月間平均栄養価

	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食塩相当量 (g)
小学校	611	23.4	20.9	2.3
中学校	744	27.6	23.9	2.7
幼稚園	430	16.3	14.6	1.8

給食だより



令和7年度 冬号 和賀地区学校給食研究協議会

西和賀町 キヤンクダー
「ワタリンコちゃん」

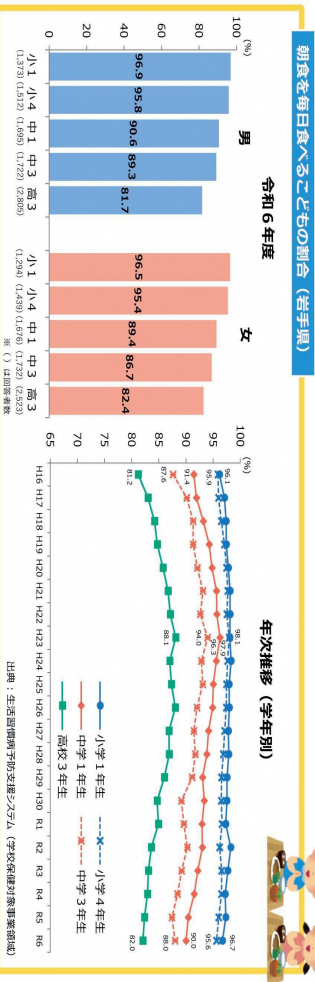
生活習慣アンケートから見る

いわてっこの姿

岩手県では、こどもの頃からの健康づくりや生活習慣病予防の取り組みに役立てるため、県内の小・中・高等学校のご協力により、児童生徒の生活習慣に関するアンケート調査を毎年実施しています。調査から見えてきた、岩手県のこどもたちの生活習慣の状況をご紹介します。

1 学年が進むにつれて増える 朝食欠食

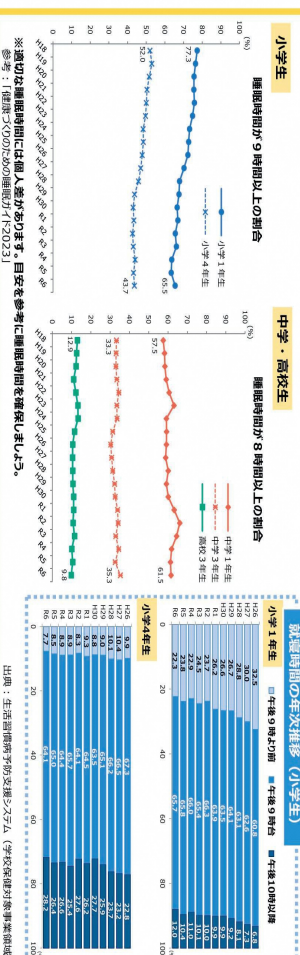
朝食を毎日食べるこどもの割合は、男女ともに小学1年生が最も高く、学年が進むにつれて低くなっています。また、調査を始めた平成16年度以降、年々増加していましたが、平成23年度以降は、中学・高校生では減少傾向が強いようです。



2 見直してみよう 毎日の睡眠

睡眠時間が目安時間以上のこどもの割合は、中学・高校生では大きな変化は見られませんが、小学生では1年前よりもやや増加したものの減少傾向となっています。また、小学生では午後9時台や10時以降に就寝する割合が増加し、就寝時間が遅くなる傾向が見られます。

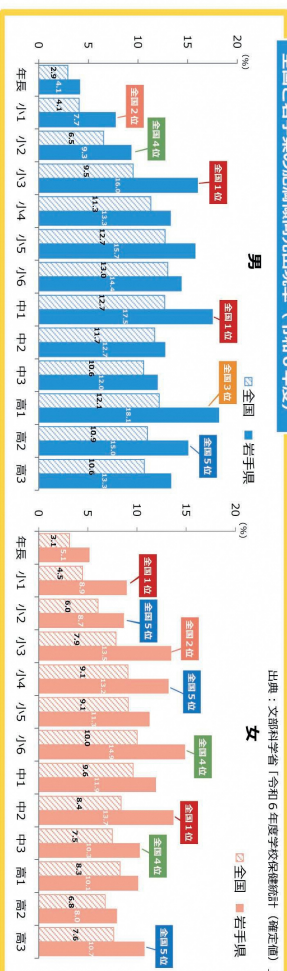
睡眠時間が目安時間以上のこどもの割合 (岩手県 年次推移)



今回の給食だよりでは、岩手県の生活習慣アンケート結果「いわてっこの姿」を紹介します。

3 全国より高い いわてっこの肥満傾向

岩手県の肥満傾向のこどもの割合は、男女ともに全ての学年で全国よりも高い状況です。



肥満は様々な病気の原因になりますが、食事や運動、睡眠時間などの生活習慣の見直しで、予防したり、改善することができます。

ここからからだの健康のために できることから始めよう！

★ よい睡眠のために ★

朝

- ★ 起きてから日中にかけて太陽の光をたくさん浴びる
- ★ 朝食はしっかりとる

昼

- ★ テレビやゲーム・スマホの時間を減らして、からだを動かす
- ★ コーヒーやコーラ、エナジードリンクなどカフェインが入った飲み物を控える

夜

- ★ 夜ふかしに注意する
- ★ 寝る前や布団に入ったらスマホやゲームの使用を控える
- ★ 寝る部屋は暗くして静かで、心地よい温度に

★ 朝食は1日の始まりのスイッチ！ ★

- ★ 朝食で脳のエネルギーを補給
脳のエネルギー源「ブドウ糖」は寝ている間に空っぽに。朝食をしっかりと食べて、脳とからだを目覚めさせよう！
- ★ 朝食で体内時計をリセット
わたしたちの体内時計は1日の24時間よりも少し長く、ズレがあります。朝食をとって、体内時計をリセットしよう！
- ★ 体を作るための栄養素補給
朝食を抜くと、1日に必要な栄養素が不足しがちに。1日3回の食事で、成長期から大人に必要な栄養素補給を！

★ 朝食を食べるための工夫 ★

- ★ 簡単に食べられるものを用意しておく
そのままで食べられる「バナナ」「ヨーグルト」や果物などを用意しておくことで、手軽に食べられます。納豆や卵など簡単に食べられるご飯のお供や前の日の残り物もOK！

朝から勉強や運動に集中できるよ！

みんなで健康に！
毎日の生活に + 早寝・早起き・朝ごはん

健康で元気に過ごすためには、こどもの頃からの望ましい生活習慣の積み重ねが大切です。生活リズムを整えると、食事リズムも整います。家族みんなで、まずはできることから始めてみましょう。

岩手県環境保健研究センターでは、健康づくりの取り組みに役立てていただくため、様々なデータをもとに県民の皆さまの健康や生活習慣の現状について、情報発信しています。情報はホームページでもご覧いただけますのでぜひご活用ください。

岩手県環境保健研究センターHP「保健情報の広場」
<https://www.pref.iwate.jp/kanhoken/hoken/index.html>
＜作成＞ 岩手県環境保健研究センター 保健科学部 (令和7年1月)