



令和7年度 12月 給食こんだて表



今年も残すところあと1か月です。「手洗い」「うがい」をしっかりと行い、感染症を予防して、楽しい冬休みを迎えたいですね☆

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)			
1 月	ごはん、牛乳 いわしの梅煮 れんこんのカレー炒め 里手のみそ汁	こめ、きょうかまい さとう、みずあめ、てんぷん あぶら、さとう さといも	ぎゅうにゅう いわし、かつおぶし とりこ あぶらあげ、みそ	うめ にんじん、れんこん、とうもろこし えだまめ、にんにく、しょうが にんじん、だいこん ぶなしめじ、ねぎ	小 591 中 730		いわしやさばなどの「青魚」には、脳の働きをよくするDHAや血液をさらさらにするEPAなどが豊富に含まれています。
2 火	★☆お楽しみこんだて★ チキンライス、牛乳 モミの木チキン ビーンズサラダ オニオンスープ チョコレートケーキ	こめ、きょうかまい、あぶら さとう パンこ、こむぎこ、あぶら イタリアンドレッシング あぶら、さとう、みずあめ さとう、こむぎこ、みずあめ	ぎゅうにゅう、とりこ とりこ ひよこまめ、レッドキドニー あおえんどうまめ ベーコン にゅうせいひん、たまご	にんじん、とうもろこし たまねぎ たまねぎ にんじん、きゅうり、ブロッコリー キャベツ、とうもろこし たまねぎ、にんじん、えだまめ、しょうが、にんじん、たまねぎ、しょうが、にんじん	小 679 中 780		今日はクリスマスを意識した「お楽しみこんだて」を提供します。「モミの木チキン」は、鶏肉のミンチを玉ねぎと合わせて、「モミの木」の形にしたナゲット風のチキンフライです。 デザートにはお楽しみデザートとして、チョコレートケーキがつきます☆
3 水	ごはん、牛乳 きのこ信田煮 ひじきの炒り煮 ひつみつ	こめ、きょうかまい てんぷん、パンこ、さとう あぶら、さとう こむぎこ	ぎゅうにゅう とりこ、あぶらあげ ぶたにく、ひじき、だいず とりこ	しいたけ、たまねぎ、にんじん にんにく、ぶなしめじ にんじん、こんにゃく にんじん、だいこん、しょうが、にんじん、だいこん、しょうが、にんじん	小 556 中 665	南小 花清小学部 なし	「信田煮」は、油揚げを使って作られた煮物のことで、油揚げを「信田」と呼ぶことからこの料理名がついたそうです。
4 木	ごはん、牛乳 ぶりの塩こうじ立田 海藻サラダ スタミナみそ汁	こめ、きょうかまい てんぷん、あぶら あおじそドレッシング	ぎゅうにゅう ぶり かいそう ぶたにく、みそ	ぎゅうにゅう たまねぎ、にんじん、しょうが ちやじ、きゅうり、にんじん にんじん、たまねぎ、キャベツ たけのこ、ねぎ、しょうが、にんにく	小 574 中 714	南小 花清小学部 なし	「プリ」は「プリ」と書きます。前日(12月)になると脂が乗っておいしくなる魚だからこの漢字になったと言われています。また、プリは「出世魚」と呼ばれ、その大きさによって呼び方が変わります。
5 金	テーブルロールパン、牛乳 プレーンオムレツ うまっコーリー クラムチャウダー	こむぎこ、マーガリン さとう、てんぷん、あぶら こめ、さとう じゃがいも、ポターージュルウ シチュー、ソーダ	ぎゅうにゅう たまご かつおぶし ベーコン、あさり シチュー、ソーダ	にんじん、キャベツ、ブロッコリー たまねぎ、にんじん たまねぎ、にんじん、しょうが、にんじん	小 683 中 842	花清小学部 鬼柳小なし	うまっコーリーは「うまい(おいしい)」と「ブロッコリー」の名前をかけた寄せた献立です。給食でもメニューが多いメニューの一つです。
8 月	ごはん、牛乳 星のパンパイク 野菜のオイマヨあえ 鮭のつみれ汁	こめ、きょうかまい さとう、あぶら、じゃがいも うまっコーリー うまっコーリー ななめ、あめ、ひえ てんぷん	ぎゅうにゅう とりこ、ぶたにく とりこ さけ、とうふ	たまねぎ、にんにく、しょうが ブロッコリー、キャベツ にんじん、だいこん、しょうが、にんじん、だいこん、しょうが、にんじん	小 586 中 730	鬼柳小なし	今日のつみれ汁には、「雑穀入りのつみれ」が入っています。若手調理師の鮭を使ったつみれの中に、雑穀の「あわ」と「ひえ」が入っていて、つみれと似た食感が楽しめます。
9 火	ごはん、牛乳 棒きょうざ 冷麺風サラダ 八宝菜スープ	こめ、きょうかまい パンこ、さとう、あぶら こむぎこ、みずあめ はるさめ	ぎゅうにゅう ぶたにく、とりこ ぶたにく、いか、えび	キャベツ、たまねぎ、ねぎ にんじん、しょうが ちやじ、にんじん、きゅうり しょうが、にんじん、たまねぎ、しょうが、にんじん	小 557 中 661		だいこん、白菜、ほうれん草、にんじん、長ねぎなどの冬野菜には、ビタミンCやβカロテンが豊富に含まれています。これらの栄養は、免疫力を高める効果があります。
10 水	<かみかみこんだて> ごはん、牛乳 かみかみタコメンチ じゃがいもの塩こうじ炒め 根菜のみそ汁 スクール果汁グミ(ぶどう味)	こめ、きょうかまい さとう、パンこ、てんぷん こむぎこ、あぶら じゃがいも、あぶら、さとう みずあめ、さとう	ぎゅうにゅう とりこ、あおさ たら、たこ、だいずミート とうふ、あぶらあげ、みそ	キャベツ、しょうが たまねぎ、にんじん、こんにゃく だいこん、ごぼう、にんじん、ねぎ ぶどうかじゅう	小 664 中 802	東桜小なし	かむ回数の平均は、一日10～20回と言われています。普段、かむことをあまり意識していない人は、飲み込もうと思ってから「プラス10回」かむようにしてみましょう。また、かむ時は片側ばかりでかまずに左右均等にかむようにしましょう。
11 木	ごはん、牛乳 さばのみそ煮 ミルクおから みぞれ汁 スクール果汁グミ(ぶどう味) 東桜小のみ	こめ、きょうかまい さとう、てんぷん あぶら、さとう みずあめ、さとう	ぎゅうにゅう さば、みそ ぶたにく、おから、チーズ あつあげ	にんじん、たまねぎ、ねぎ にんじん、だいこん、しょうが、にんじん、だいこん、しょうが、にんじん	小 606 中 757		おからは、豆腐を作る時にできる「大豆」のしぼりかすです。おからの調子を整える「食物繊維」が多く含まれています。今日は、チーズや牛乳を入れて洋風のおからに仕上げました。
12 金	ミルクコッパパン、牛乳 ポトコとお米のささみカツ さくらサラダ ポトフ	こむぎこ あぶら、こめ、じゃがいも こまドレッシング じゃがいも	ぎゅうにゅう、クリーム とりこ ひじき、まぐろ ウィンナー	たまねぎ、しょうが きゅうり、にんじん、きゅうり たまねぎ、にんじん、ブロッコリー マッシュルーム、パセリ	小 667 中 823	黒西小なし	パンは一口ずつ手でちぎって、よくかんで食べましょう。牛乳やスープで、喉を潤しながら食べると、まわりにくくなります。
15 月	ごはん、牛乳 北上市産ほうれん草入り厚焼き玉子 春雨のそぼろ炒め かぶと生揚げのみそ汁	こめ、きょうかまい さとう、てんぷん、あぶら あぶら、はるさめ、さとう	たまご ぶたにく あつあげ、わかめ、みそ	ほうれん草 にんじん、えだまめ にんじん、えだまめ、キャベツ かぶ、にんじん、ねぎ	小 599 中 729		今日の厚焼き玉子には北上市産の「ほうれん草」が入っています。地元産の食材を、汁物や炒め物に取り入れるだけでなく、調理を加工してもらい、玉子として使用することも地産地消の取組の一つと言えます。
16 火	ごはん、牛乳 ポロニアカツ かりぼりあえ シーフードカレー ゆずゼリー	こめ、きょうかまい じゃがいも、こめ てんぷん、さとう、あぶら じゃがいも、カレー、あぶら みずあめ、さとう	ぎゅうにゅう とりこ、だいず ほたて、いか、だいず ゆずかじゅう	キャベツ、きゅうり たまねぎ、にんじん たまねぎ、しょうが ゆずかじゅう	小 707 中 857	【給食最終日】 北上中 南小 花清中学部	「冬至」は一年で最も昼が短い日です。今年の「冬至」は12月22日です。冬至にぼろ餅を食べたり、ゆず湯に入ったりすると、かぜをひかないと言われています。
17 水	ごはん、牛乳 肉シウマイ(2個) 回鍋肉 寒天とわかめのスープ	こめ、きょうかまい パンこ、さとう、こめ、あめ あぶら さとう	ぎゅうにゅう とりこ、ぶたにく、みそ ぶたにく、だいずミート かまぼこ(よりだいずミート) とうふ、わかめ、かんてん	たまねぎ、しょうが キャベツ、にんじん たまねぎ、にんじん にんじん、ちやじ ぶなしめじ、ねぎ	小 563 中 719	【給食最終日】 黒東小 南小 花清小学部 東陵中	「回鍋肉」の「回鍋」とは、鍋を回すことではなく、一度調理した食材を、再び鍋に戻して調理することを言います。
18 木	ごはん、牛乳 まぐろカツ 梅風味あえ 鶏みそけんちん汁	こめ、きょうかまい パンこ、あぶら、さとう こむぎこ うめドレッシング	ぎゅうにゅう まぐろ かつおぶし とりこ、とうふ、みそ	たまねぎ、しょうが ちやじ、ほうれん草 きゅうり、にんじん、れんこん にんじん、だいこん、ごぼう ぶなしめじ、ねぎ	小 566 中 -	【給食最終日】 黒西小 東桜小	みなさんは「三角食べ」をしていますか?三角食べとは、ごはん、汁もの、おかずを三角形をかくように、順番に少しずつ食べる食べ方です。栄養がしっかりとれ、味わいも豊かになります。
19 金	<食育の日> スnekパン、牛乳 照焼きチキン チリコンカン カラフルボールスープ	こむぎこ、マーガリン さとう あぶら、さとう てんぷん、さとう、あぶら	ぎゅうにゅう とりこ ぶたにく、だいずミート、だいず ひよこまめ、レッドキドニー、あおえんどうまめ すりみ(えそ)	しょうが たまねぎ、にんじん、ピーマン マッシュルーム、にんにく、トマト にんじん、だいこん、はくさい ねぎ、ほうれん草、とうもろこし	小 662 中 -	【給食最終日】 鬼柳小	年末年始は、クリスマス、大晦日、お正月など、行事が続きます。冬休み中も、「早寝・早起き」をしっかりと「朝ごはん」を食べましょう!

※ 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、都合により変わることがあります。

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>

再生紙・植物油インキ使用

アクセスはこちら↓



12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	617	24.7	20.7	2.3
中学校	755	28.7	23.6	2.7

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
「カタクリンコちゃん」

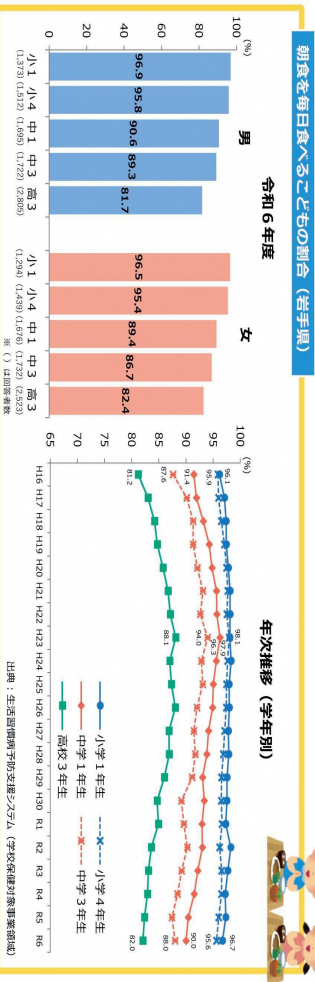
生活習慣アンケートから見る

いわたつこの姿

若手県では、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、若手県のこどもたちの生活習慣の状況をご紹介します。

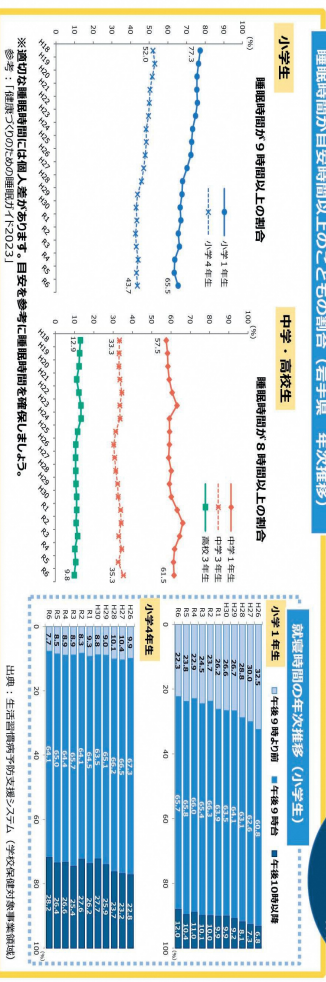
1 学年が進むにつれて増える 朝食欠食

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としています。



2 見直してみよう 毎日の睡眠

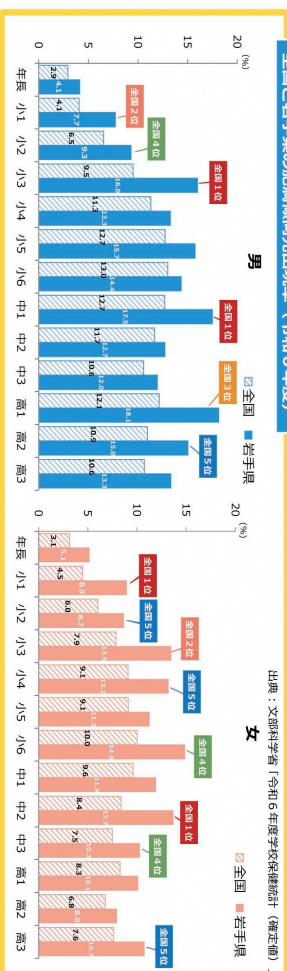
睡眠時間が目安時間以上のこどもの割合は、中学・高校生では大きな変化は見られませんが、小学生では1年前よりもやや増加したものの減少傾向となっています。また、小学生では午後9時台や10時以降に就寝する割合が増加し、就寝時間が遅くなる傾向が見られます。



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

3 全国より高い いわたつこの肥満傾向

若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。



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

参考：「C2607300 Good Sleep」～健康300730の睡眠ガイド2023～

★ 朝食は 1日のはじまりのスイッチ！ ★

- ★ 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、少しあります。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 そのまま食べられる「バナナ」「ヨーグルト」・果物などを用意しておく、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！

みんな健康に！ 毎日の生活にプラス 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。家族みんなですすめることができます。まずはできることから はじめてみませんか。

若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。

若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＞ 若手県環境保健研究センター 保健科学部（令和7年1月）