



令和8年度 4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			エネルギー量 (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)			
7 火	ごはん、ぎゅうにゅう	こめ、きょうかまい	ぎゅうにゅう		幼 - 小 - 中 689	上野中 北北中 スタート	新年度の給食が始まりました。準備や後片付けの仕方を見えましょう。手洗い、食事のあいさつもしっかりしましょう。
	照り焼きチキン	さとう	とりにく				
	れんこんのカレー炒め	あぶら、さとう	さつまあげ、だいず	にんじん、ごぼう、れんこん ピーマン、こんにゃく			
	なめこ汁		とうふ、みそ	にんじん、なめこ、だいこん ねぎ			
8 水	ごはん、ぎゅうにゅう	こめ、きょうかまい	ぎゅうにゅう		幼 - 小 574 中 698	更木小 スタート 北北中 なし	今日の肉じゃがには、じゃがいもさといも2種類のいもが使われています。さといもは、北上産の二子さといもです。給食では積極的に北上産の食材を使用しています。
	サワラの西京焼き	さとう、ごまあぶら	サワラ、みそ				
	二子さといもの肉じゃが	じゃがいも、さといも あぶら、さとう	ぶたにく	にんじん、たまねぎ、きぬさや こんにゃく			
	けんちん汁	あぶら	とうふ、あぶらあげ	にんじん、ごぼう、だいこん こまつな			
9 木	ごはん、ぎゅうにゅう	こめ、きょうかまい	ぎゅうにゅう		幼 - 小 555 中 657	二子小 スタート 北北中 二子小 1年生 なし	給食で使われているお米は、北上産のひとめぼれです。ごはんの日は、南部給食センターから学校へ炊きたてのごはんを届けています。
	肉だんご甘酢あん (小中2個)	パンこ	とりにく				
	ホイコーロー	ごまあぶら、かたくりこ	ぶたにく	キャベツ、たまねぎ、にんじん ピーマン			
	寒天とわかめのスープ		いとがまぼこ、わかめ かんてん	もやし、にんじん、しめじ、ねぎ			
10 金	コッペパン、ぎゅうにゅう	パン	ぎゅうにゅう		幼 - 小 663 中 788	北北中 二子小 1年生 なし	給食のパンには、岩手県産の「ゆきちから」と「銀河のちから」という小麦粉が使用されています。どちらもふくらみがよく、パンに合う小麦粉です。
	パリッオーネ	こむぎこ、あぶら	とりにく、だいず	たまねぎ			
	ごぼうサラダ	ノンエッグマヨネーズ ごまドレッシング	マグロ	ごぼう、にんじん、きゅうり			
	コーンポタージュスープ	じゃがいも	ベーコン、ぎゅうにゅう なまクリーム	にんじん、たまねぎ、ゴージ ハセリ			
13 月	ごはん、ぎゅうにゅう	こめ、きょうかまい	ぎゅうにゅう		幼 - 小 548 中 683	黒北小 スタート 二子小 1年生 なし	「うまっコリー」とは、「うまいブロックリー」から名前をとった料理です。ごまとかつお節が味のアクセントになっています。
	さばのみそ煮	さとう	さば、みそ				
	うまっコリー	ごま、さとう	かつおぶし	にんじん、キャベツ、ブロッコリー			
	ひきな汁		あぶらあげ	にんじん、だいこん、ごぼう だいこんのは			
14 火	ごはん、ぎゅうにゅう	こめ、きょうかまい	ぎゅうにゅう		幼 - 小 586 中 716	飯豊小 スタート 上野中 3年生 なし	給食が始まってすぐは、準備に時間がかり、食べる時間が短くなってしまいがちです。みんなで協力して準備し、楽しい給食時間を過ごしましょう。
	エビカツ	パンこ、あぶら	エビ、タラ	たまねぎ			
	だいこんのピリ辛炒め	あぶら、さとう かたくりこ	とりにく、だいず	だいこん、にんじん、いんげん こんにゃく			
	豚汁	じゃがいも	ぶたにく、とうふ、みそ	にんじん、もやし、ねぎ			
15 水	【入学・進級お祝い献立】				幼 - 小 619 中 764	上野中 3年生 なし	新1年生の皆さん、学校には慣れましたか？今日はお花の形をしたハンバーグと、お祝いデザートで、皆さんの「入学・進級」をお祝いしましょう。
	青菜ごはん、ぎゅうにゅう	こめ、きょうかまい さとう	ぎゅうにゅう、かつおぶし	ひろしまな、きょうな だいこんのは			
	お花のハンバーグ	さとう	とりにく、ぶたにく	たまねぎ			
	根菜のコロコロ煮	あぶら、さとう	とりにく、だいず	ごぼう、にんじん、れんこん えだまめ、こんにゃく			
	花なるとのすまし汁		わかめ、とうふ、なると	にんじん、たけのこ、みつば			
	いちごのレアチーズ風デザート	さとう	とうにゅう、セラチン	いちご			
16 木	ごはん、ぎゅうにゅう	こめ、きょうかまい	ぎゅうにゅう		幼 - 小 593 中 737	上野中 3年生 なし	牛乳は成長期に必要な、たんぱく質やカルシウムが豊富に含まれています。給食だけでなく、お家でも積極的に飲むようにしましょう。
	春巻き	はるさめ、こむぎこ あぶら	とりにく	キャベツ、もやし、にんじん たまねぎ、たけのこ			
	野菜のオイマヨ和え	ごま、さとう ノンエッグマヨネーズ	だいず、マグロ	にんじん、キャベツ、ブロッコリー			
	みそビーフンスープ	あぶら、ビーフ	ぶたにく、みそ	にんじん、もやし、ゴージ、ねぎ しいたけ			
17 金	【カミカミ献立の日】				幼 - 小 582 中 710		毎月1回、よく噛んで食べられるよう、噛みごたえのある食材や、歯に良い食材をとり入れた給食を提供します。よく噛むことで、歯やあごが丈夫になるなど様々な良いことがあります。
	黒糖コッペパン、ぎゅうにゅう	パン	ぎゅうにゅう				
	オムレツ	さとう	たまご				
	洋風きんぴら	さとう、ごま	ベーコン	ごぼう、あかパプリカ、きパプリカ ピーマン、こんにゃく			
ポトフ	じゃがいも	ウィンナー	にんじん、たまねぎ、かぶ さやいんげん				



【ご家庭へのおねがい】

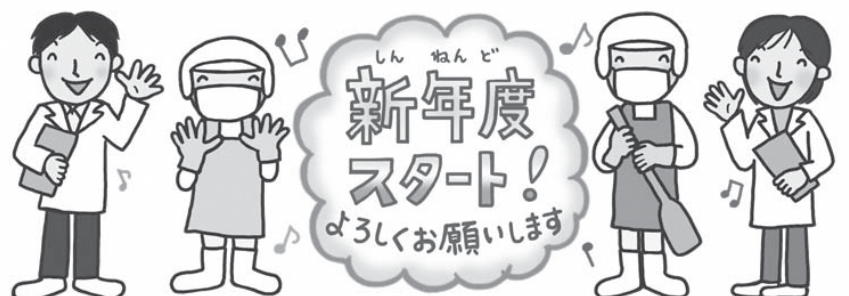
献立表には目を通していただき、ご家庭の献立や食生活の参考にご活用ください。また献立表には、料理ごとに食品名を記載しておりますが、あくまでも主な食品のみの記載となっております。食物アレルギーがあるお子さまにつきましては、学校を通じてお届けしている『詳細献立表』を確認していただくようお願いいたします。

栄養摂取量基準値

	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食物繊維 (g)	ビタミンA (μg)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食塩相当量 (g)	カルシウム (mg)	マグネシウム (mg)	鉄 (mg)
小学校	650	21.1 - 32.5	14.4 - 21.6	4.5以上	200	0.4	0.4	25	2未満	350	50	3
中学校	830	26.9 - 41.5	18.4 - 27.6	7以上	300	0.5	0.6	35	2.5未満	450	120	4.5
幼稚園	490	15.9 - 24.5	10.9 - 16.3	3以上	190	0.3	0.3	15	1.5未満	290	30	2

4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	596	24.2	19.0	2.3
中学校	727	28.6	21.6	2.8
幼稚園	413	16.8	12.8	1.8



日曜	こんだて名	主な食品名			エネルギー量 (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)			
20月	【食育の日、栄養価アップ大さくせん!】						
	ごはん、ぎゅうにゅう	こめ、きょうかまい	ぎゅうにゅう		幼 -		アサリには、血や肉のもとになる「鉄分」が多く含まれています。日々、成長して体が作られている皆さんには大切な栄養素です。また、小松菜に多く含まれる「ビタミンC」は「鉄」の吸収率をアップさせる力があります。
	いわて県産チキンカツ	パンこ、あぶら	とりにく		小 647		
	そぼろひじき	あぶら、さとう	とりにく、ちくわ、ひじき	にんじん、キャベツ、えだまめ	中 814		
	アサリと小松菜のみそ汁		とうふ、あさり、みそ	にんじん、だいこん、こまつな			
さくらゼリー	さとう		さくらんぼかじゅう レモンかじゅう				
21火	ごはん、ぎゅうにゅう	こめ、きょうかまい	ぎゅうにゅう		幼 423	黒沢幼 スタート 飯豊小 二子小 更木小 なし	汁物のだしは、気仙沼の海産物屋さん「天然だし」を使用します。「旨味」がしっかり出るよう、手間と時間をかけてとります。
	シイラの生姜しょうゆ焼き		シイラ	しょうが	小 542		
	じゃがいものうま煮	じゃがいも、あぶら	さつまあげ	にんじん、たまねぎ、きぬさや こんにゃく、しいたけ	中 656		
	キムチ汁	さとう	ぶたにく、とうふ、みそ	にんじん、はくさい、にら えのきだけ、はくさいキムチ			
	いちごのレアチーズデザート (上野中3年生、黒沢幼のみ)	さとう	とうにゅう、セラチン	いちご			
22水	ごはん、ぎゅうにゅう	こめ、きょうかまい	ぎゅうにゅう		幼 -	黒沢幼 なし	いい姿勢で食べていますか。背筋がピンと伸びていると、お腹に入った食べ物も消化・吸収されて栄養になります。
	ポロニアステーキ	でんぷん、さとう	とりにく、ぶたにく		小 656		
	ふくじん漬けあえ			もやし、きゅうり、にんじん ふくじんつけ	中 799		
	ポークカレー	じゃがいも、あぶら はちみつ	ぶたにく、チーズ	たまねぎ、にんじん			
23木	ごはん、ぎゅうにゅう	こめ、きょうかまい	ぎゅうにゅう		幼 -	黒沢幼 なし	食器の置き場所は、正しいですか。ごはんは左側手前、汁物は右側手前、おかずのお皿は奥です。自分で確かめましょう。
	ギョウザ風メンチ	パンこ、あぶら	ぶたにく	キャベツ、たまねぎ、にら	小 622		
	野菜たっぷりピビンバ	こまあぶら、さとう、こま	ぶたにく、だいず	だけのこ、にんじん、もやし ほうれんそう	中 731		
	肉だんごとマロニーのスープ	マロニー、パンこ	とりにく、かんでん	にんじん、きくらげ、はくさい チンゲンサイ			
24金	フラワーパン、ぎゅうにゅう	パン	ぎゅうにゅう		幼 619	黒北小 上野中 なし	主食(ごはん・パン)とおかず、汁ものの3つを交互に食べると、どれもおいしく味わえます。同時に食べ終わるよう、バランスを考えて食事しましょう。
	おさかなと野菜のステーキ	あぶら、でんぷん	タラ	にんじん、コーン、えだまめ	小 704		
	かいそうサラダ	あおじそドレッシング	かいそう、マグロ かんでん	キャベツ、にんじん、きゅうり	中 832		
	クリームシチュー	じゃがいも、あぶら	とりにく、ぎゅうにゅう なまクリーム	にんじん、たまねぎ、マッシュルーム ブロッコリー、パセリ			
27月	ごはん、ぎゅうにゅう	こめ、きょうかまい	ぎゅうにゅう		幼 331	黒北小 上野中 なし	主食(ごはん・パン)とおかず、汁ものの3つを交互に食べると、どれもおいしく味わえます。同時に食べ終わるよう、バランスを考えて食事しましょう。
	肉シュウマイ (幼1個、小中2個)	パンこ、こむぎこ	とりにく、ぶたにく	たまねぎ	小 578		
	マーボーあつあげ	こまあぶら、かたくりこ	ぶたにく、だいず あつあげ、みそ	たまねぎ、にんじん、しいたけ にら	中 736		
	もやしの中華スープ		チキンハム、かんでん	にんじん、もやし、チンゲンサイ			
28火	ごはん、ぎゅうにゅう	こめ、きょうかまい	ぎゅうにゅう		幼 450	黒沢幼 なし	のだ塩から揚げは、岩手県産の鶏肉を野田村の塩で味付けした給食の大人気メニューです。給食では積極的に岩手県産の食材を使用しています。
	のだ塩から揚げ	かたくりこ、あぶら	とりにく		小 555		
	おかかあえ		かつおぶし	もやし、ほうれんそう、にんじん	中 677		
30木	ゆかりごはん、ぎゅうにゅう	こめ、きょうかまい	ぎゅうにゅう	しそ	幼 -	黒沢幼 なし	わかたけ汁は、わかめとだけのこが入ったもののことを言います。どちらも春が旬の食べ物です。食べ物からも季節を感じられますね。
	イワシのごまみそ煮	さとう、こま	イワシ、みそ		小 555		
	春雨そぼろ炒め	あぶら、はるさめ、さとう	とりにく、だいず	たまねぎ、にんじん、はくさい えだまめ	中 676		
	わかたけ汁		とうふ、わかめ	にんじん、だけのこ、しいたけ みつば			

※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

給食がはじまります

新入生を迎えて、新しい1年が始まりました。
学校給食は、学校で食べる“食事”ということだけでなく、健康的に過ごすための食べ方、食事のマナー、協力の大切さや感謝の心を育むための「生きた教材」となるものです。「食べる事も勉強のひとつ」です。今年度も、みなさんに、おいしくて、安心・安全な給食を提供していきますので、ご理解・ご協力よろしくお願いたします。

給食の内容

◎主菜(肉・魚・卵のおかず)
◎副菜(やさいのおかず)があります。
様々な調理方法や味付けにすることで、苦手なものもおいしく食べられるように工夫しています。

◎ごはん:週4回
◎パン:週1回(金曜日)

おかず

牛乳

◎小学校、中学校は毎日1本(200ml)つきます。
代わりにジョアがつくこともあります。
※幼稚園の牛乳は火曜日と金曜日にのみつきます。

デザート

◎給食の楽しみ、ビタミン・カルシウム・食物繊維などの補給のため、月に数回つきます。

主食

汁物

◎煮干しやかつおぶし、さばぶしでしっかりと“だし”をとり、うす味でもおいしく食べられるようにしています。

献立表

献立表は毎月1回配布します。献立名のほか、その日に使われる食品名、エネルギー量、給食予定、給食で伝えたいことを盛り込んだ一ロメモなどを掲載します。