



令和8年度 4月 給食こんだて表



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)			
8 水	ごはん、牛乳	こめ、きょうかまい	ぎゅうにゅう		小 725 中	【給食開始】北上中 南部学校給食センターでは、今年度、小学校5校、中学校2校、分教室2校の約3,300人分の給食を提供します。	
	さわらのカレー焼き		さわら				
	肉じゃが	じゃがいも、あぶらさとう	ぶたにく	たまねぎ、にんじん、こんにゃく、きぬさや、しょうが			
	けんちん汁	ごまあぶら	あぶらあげ、とうふ	にんじん、ごぼう、だいこん、しいたけ、ねぎ			
	㊤カルシウムウエハース	こむぎこ、でんぷんあぶら	にゅうせいひん				
9 木	ごはん、牛乳	こめ、きょうかまい	ぎゅうにゅう		小 711 中	【給食開始】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。	
	肉団子 (1人2個)	さとう、あぶら	とりにく、ぶたにく	たまねぎ、にんにく、しょうが、りんご			
	回鍋肉	あぶら	ぶたにく、だいすミート	キャベツ、にんじん、たまねぎ、いんげん			
	寒天とわかめのスープ		かまぼこ (たら)、とうふ、かんてん、わかめ	とうもろこし、だいこん、しいたけ、ねぎ			
10 金	コッペパン、牛乳	こむぎこ	ぎゅうにゅう		小 712 中 836	【給食開始】南小 鬼柳小 「パリツォーネ」は、中にビザに似たトマト味の具材が入っている、洋風揚げぎょうざのようなイタリア料理です。しっかりした味付けなので、パンにもよく合うと思います。	
	パリツォーネ	さとう、こむぎこ、あぶら	とりにく、だいすこ	たまねぎ、にんにく			
	ごぼうサラダ	ノンエッグマヨネーズ、さとう	まくろ	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、ポタージュルウ	とりにく、ぎゅうにゅう、チーズ	たまねぎ、にんじん、とうもろこし、パセリ			
13 月	ごはん、牛乳	こめ、きょうかまい	ぎゅうにゅう		小 597 中 738	【給食開始】黒西小 花清小学部 日本における魚介類の1人1年間の消費量は、2001年をピークに減少し続けています。肉中心になりがちですが、週に1回は魚も食べたいですね。	
	さばのみそ煮	さとう、でんぷん	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			
	ひき菜汁		あぶらあげ、こうやとうふ	にんじん、だいこんのは、だいこん、しいたけ、ねぎ			
14 火	ごはん、牛乳	こめ、きょうかまい	ぎゅうにゅう		小 609 中 757	【給食開始】黒東小 東桜小 魚が原料のだしには、かつお節やさば節、煮干しなどがあります。給食では料理によって、だしの種類や割合を変えて、だしの「うま味」を活かすようにしています。	
	海老カツ	でんぷん、パンこ、さとう、こむぎこ、あぶら	えび				
	大根のピリ辛炒め	あぶら	とりにく	だいこん、にんじん、こんにゃく、いんげん、しょうが、にんにく			
	豚汁	じゃがいも	ぶたにく、とうふ、みそ	にんじん、だいこん、ごぼう、ねぎ			
	お祝いデザート (南中・花清中学部のみ)	さとう	とうにゅう、ゼラチン	いちご			
15 水	✪入学・進級お祝い献立✪						
	菜めしごはん、牛乳	こめ、きょうかまい、さとう	ぎゅうにゅう	ひろしまな、きょうな、だいこん	小 629 中 773	南中 花清中学部 なし	今日は入学・進級のお祝い献立を提供します。給食が始まってすぐは、準備に時間がかかり、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をし、楽しい給食時間を過ごせると良いですね。
	花型ハンバーグ	さとう	とりにく、ぶたにく	たまねぎ、トマト、にんにく、しょうが			
	鶏肉と野菜のコロコロ煮	あぶら、さとう	とりにく、だいす	にんじん、ブロッコリー、こんにゃく、れんこん、しいたけ			
	かまぼこのすまし汁		かまぼこ (たら)、とうふ、わかめ	だいこん、にんじん、たけのこ、ねぎ			
	お祝いデザート	さとう	とうにゅう、ゼラチン	いちご			
お祝いデザート	さとう	とうにゅう、ゼラチン	いちご				
16 木	ごはん、牛乳	こめ、きょうかまい	ぎゅうにゅう		小 643 中 796	南中 花清中学部 なし	1年中お店で売られているキャベツですが、春先には巻きがゆるく、葉が柔らかい春キャベツが出回ります。ビタミンCを多く含む、甘みがあるのが特徴です。
	春巻	はるさめ、さとう、あぶら、こむぎこ、でんぷん	ぶたにく、ひじき	キャベツ、たまねぎ、にんじん、ねぎ、しょうが			
	野菜のオイマヨあえ	さとう、ノンエッグマヨネーズ	とりにく	ブロッコリー、キャベツ、とうもろこし、にんじん、れんこん			
	みそビーフンスープ	あぶら、ビーフン	ぶたにく、みそ	にんにく、にんじん、もやし、たけのこ、ねぎ、しいたけ			
17 金	<かみかみ献立>						
	黒糖コッペパン、牛乳	こむぎこ、こくとう	ぎゅうにゅう		小 633 中 792	南中 花清中学部 なし	よくかめば 脳が活性化! よくかむとあごの筋肉が働き、周りの血管などが刺激され、脳への血流が増えて脳が活性化します。
	トマトミートオムレツ	あぶら	たまご、とりにく	たまねぎ、トマト			
	洋風きんぴら	さとう、あぶら	ベーコン	ごぼう、にんじん、れんこん、こんにゃく、えだまめ、にんにく			
	ポトフ	じゃがいも	ウィンナー	にんじん、たまねぎ、パセリ、マッシュルーム、いんげん			
お祝いデザート	さとう	とうにゅう、ゼラチン	いちご				

※ 4月20日～30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

ご入学・ご進級おめでとうございます。色とりどりの花が咲き誇る中、希望に満ちあふれた新年度が始まりました。みなさんの学校生活がより充実したものとるように、日々の給食を通して、応援していきたいと思っております。

一年間どうぞよろしくお願いたします。



★主食は「ごはん」の日と「パン」の日があります。「ごはん」の日は、月曜日から木曜日、「パン」の日は金曜日です。給食では「はし」はつきませんので、ご家庭から「はし」の持参をお願いいたします。

★給食の「ごはん」はビタミンB₁を添加した「強化米」を入れて炊いています。強化米は「黄色い粒」のため、ませ方によっては、黄色いごはんが入っているように見えますが、食べても全く問題ありません。

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)			
20月	＜食育の日・栄養価UP大作戦の日＞						
	ごはん、牛乳	こめ、きょうかまい	ぎゅうにゅう		小 632 中 759	黒西小なし	大豆ミートは、大豆を原料にして肉に似せて作った食品で、肉に比べて脂肪分が少なく、ヘルシーな食材として活用されています。また、給食で使用している大豆ミートは、鉄分が強化されているため、栄養価を考えて、定期的に煮物や炒め物に使用しています。
	ポテトとお米のささみカツ	あぶら、こめこ、じゃがいも、でんぶん、さとう	とりにく				
	そぼろひじき	あぶら、さとう	ぶたにく、だいずミート、ひじき	にんじん、こんにゃく、えだまめ			
	あさりのみそ汁		あさり、とうふ、みそ	たまねぎ、にんじん、ねぎ			
さくらゼリー	さとう、みずあめ		さくらんぼかじゅう、レモンかじゅう				
21火	ごはん、牛乳	こめ、きょうかまい	ぎゅうにゅう		小 581 中 709	黒西小 東桜小なし	「シイラ」は世界の暖かい海に住んでいる大きな魚です。成魚は体長2メートル近くに達します。ハワイでは「マヒマヒ」と呼ばれ、高級魚として有名です。旬は夏から秋にかけてと言われています。日本では四国や九州地方で多く漁獲されます。
	白身魚(シイラ)の生姜醤油焼き		シイラ	しょうが			
	じゃがいものうま煮	じゃがいも、あぶら、さとう	とりにく	にんじん、たまねぎ、こんにゃく、しいたけ、えだまめ			
	キムチ汁		ぶたにく、あつあげ、みそ	だいこん、にんじん、にら、はくさい、キムチづけ、ねぎ			
22水	ごはん、牛乳	こめ、きょうかまい	ぎゅうにゅう		小 658 中 798	黒西小なし	給食のお米は、北上産ひとめぼれです。不足しがちなビタミンB1を添加した強化米も入れています。体を動かすエネルギー源であるごはんをしっかり食べて、午後元気に活動しましょう。
	ポロニアステーキ	でんぶん、さとう	とりにく、ぶたにく				
	福神漬あえ			キャベツ、きゅうり、にんじん、ぶくじんづけ			
	ポークカレー	じゃがいも、あぶら、カレールー	ぶたにく、チーズ	たまねぎ、にんじん、しょうが、にんにく			
23木	ごはん、牛乳	こめ、きょうかまい	ぎゅうにゅう		小 644 中 751	黒西小なし	給食のお米は、北上産ひとめぼれです。不足しがちなビタミンB1を添加した強化米も入れています。体を動かすエネルギー源であるごはんをしっかり食べて、午後元気に活動しましょう。
	餃子風メンチ	パンこ、こまあぶら、さとう、でんぶん、こむぎこ、あぶら	ぶたにく、だいすこ	キャベツ、たまねぎ、にら			
	ビビンバ炒め	あぶら	ぶたにく、みそ	にんにく、しょうが、にんじん、にら、もやし、ほうれんそう、たけのこ			
	肉団子とマロニースープ	マロニー、でんぶん	とりにく	にんじん、たまねぎ、だいこん、ねぎ、しょうが			
24金	スネークパン、牛乳	こむぎこ	ぎゅうにゅう		小 738 中 882	黒西小なし	給食のパンは、若手県産の「ゆきちから」と「銀河のちから」という小麦粉を使用して作っています。
	お魚と野菜のステーキ	あぶら、でんぶん、さとう、こなあめ	たら、かんてん	にんじん、とうもろこし、えだまめ、しょうが			
	海藻サラダ	あおじそドレッシング	かいそう	もやし、きゅうり、にんじん、こんにゃく			
	クリームシチュー	じゃがいも、あぶら、ポター・ジュルウ	とりにく、ぎゅうにゅう	にんじん、たまねぎ、ブロッコリー、マッシュルーム、パセリ			
	さくらゼリー(黒西小のみ)	さとう、みずあめ		さくらんぼかじゅう、レモンかじゅう			
27月	ごはん、牛乳	こめ、きょうかまい	ぎゅうにゅう		小 603 中 760	黒西小なし	地元でとれた食材を地元で消費することを「地産地消」といいます。給食では北上産の米や若手県産の食材をできるだけ使用するようにしています。お米は100%北上産の「ひとめぼれ」です。
	肉焼売(1人2個)	パンこ、さとう、こなあめ、こむぎこ	とりにく、ぶたにく、みそ、だいすこ	たまねぎ、しょうが			
	マーボー厚揚げ	さとう、かたくりこ、こまあぶら	ぶたにく、だいずミート、あつあげ、みそ	たまねぎ、にんじん、しいたけ、えだまめ、しょうが、にんにく			
	もやしの中華スープ		チキンハム	たけのこ、にんじん、もやし、ねぎ、しょうが			
28火	ごはん、牛乳	こめ、きょうかまい	ぎゅうにゅう		小 609 中 741	黒西小なし	「どさんこ」とは、北海道でうまれたもののことを言います。北海道は、広大な大地で、農作物や酪農が盛んな地域です。
	のだ塩からあげ	かたくりこ、あぶら	とりにく				
	おかかあえ		かつおぶし	にんじん、もやし、キャベツ			
	どさんこ汁	じゃがいも、バター	あぶらあげ、みそ	にんじん、とうもろこし、ねぎ、にんにく、だいこん			
30木	ゆかりごはん、牛乳	こめ、きょうかまい、さとう	ぎゅうにゅう	しそ	小 574 中 702	黒西小なし	わかめ汁とは、「わかめ」と「たけのこ」のお吸い物です。同じ季節に出回る、相性の良い食材を組み合わせたものを、京都では「であいもん」と呼ぶそうです。
	いわしの生姜煮	みずあめ、さとう	いわし	しょうが			
	春雨のそぼろ炒め	あぶら、はるさめ、さとう	ぶたにく	にんにく、たまねぎ、キャベツ、にんじん、えだまめ			
	わかめ汁		とうふ、ちくわ、わかめ	たけのこ、にんじん、だいこん、しいたけ、ねぎ			

※ 4月8日～17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

＜毎月の献立表をご確認ください＞


毎月配布している献立表には、献立名や使用している食材などが書かれています。食べたことがない食材があった時は、ぜひご家庭で一度食べてみてください。

給食当番の「きまり」をまもろう！

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>

栄養摂取基準値	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



↑ 栄養の基準の目安

4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	633	24.7	21.0	2.3
中学校	764	29.4	23.5	2.8

トイレは身じたくを
整える前に済ませる。



爪は短く切っておく。



手はせっけんで
きれいに洗い、
清潔なハンカチや
タオルでふく。



体調が悪い人、
手や指にけがをして
いる人は、先生に
相談する。



清潔な給食着を
身につける。



★給食着を床に置いて着替
えたり畳んだりしない。

髪の毛は帽子や三角巾に
しっかりしまろう。



★髪が長い人は結んでおく。

マスクで鼻と口を
おおう。



重いもの、熱いものは
協力して運ぶ。



食缶や食器がこなど
を床に置かない。



一人分の量を考えて
丁寧に盛り付ける。
30人分なら… 10人分



汁物は底から混ぜて
具を均等に
盛り付ける。

