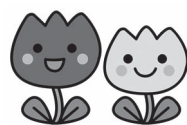




令和8年度 4月給食こんだて表



北上市西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		幼 - 小 - 中 702	【給食開始】 和賀東中 江釣子中	新年度の給食が始まりました。今年度も23名の調理員で、おいしい給食作りにはげめます！よろしく願いいたします★
	鯖の西京焼き	さとう、ごまあぶら	さわら、みそ				
	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 にんじん、だいこん			
	なめこ汁		なまあげ、みそ				
9 木	ごはん、牛乳	こめ、きょうかまい	ぎゅうにゅう		幼 - 小 591 中 725	【給食開始】 いわさき小 和賀東小 飯豊中	西部学校給食センターでは、小学校5校、中学校4校、幼稚園2園、合わせて約2,010人分の給食を作ります。今日の給食は何か、毎日献立表を見て下さいね♪
	甘酢あん肉団子(2コ)	パンこ	とりにく	たまねぎ			
	ホイコーロー 回鍋肉	ごまあぶら、さとう	ぶたにく、みそ	キャベツ、もやし、パプリカ ピーマン、たけのこ しょうが、にんにく にんじん、はくさい えのきたけ、チンゲンサイ			
	寒天入りわかめスープ		かまぼこ、わかめ かんでん				
カルシウムウエハース (※中学校のみ)	こむぎこ、でんぷん						
10 金	コッパン、牛乳	こむぎこ	ぎゅうにゅう		幼 - 小 720 中 849	【給食開始】 和賀西小 笠松小	パリツオーネは、イタリア発祥のフライです。ピザとほぼ同じ材料で作られ、三日月の形に折りたたんで揚げた料理です。
	パリツオーネ	こむぎこ、あぶら	とりにく	たまねぎ、にんにく			
	フレンチサラダ	ドレッシング	まぐろ	にんじん、きゅうり キャベツ、ブロッコリー こんにゃく			
	コーンポタージュ	じゃがいも、ルー	ベーコン、ぎゅうにゅう チーズ、だしづゆ	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		幼 - 小 598 中 739	【給食開始】 江釣子小 和賀西中	うまっコーリーは、かつお節やすりごまの「うま味」で、鉄分やビタミンCが豊富な「ブロッコリー」を和えた給食で人気のメニューです。
	さばのみそ煮	さとう	さば、みそ				
	うまっコーリー	ごま、さとう	かつおぶし	ブロッコリー、にんじん キャベツ ロマネスコカリフラワー			
	けんちん汁	じゃがいも	とりにく、とうふ あぶらあげ	にんじん、こんにゃく ながねぎ			
14 火	ごはん、牛乳	こめ、きょうかまい	ぎゅうにゅう		幼 - 小 634 中 797		「いただきます」「ごちそうさま」の挨拶をしていますか？ 食事ができるまでに、たくさんの方が関わってくれています。食事が出来ることに感謝して、挨拶をしましょう。
	えびカツ	パンこ、でんぷん あぶら	えび				
	大根のピリ辛炒め	あぶら、さとう かたくりこ	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			
	豚汁	ごまあぶら	ぶたにく、とうふ、みそ	にんじん、ごぼう はくさい、しめじ こまつな			
お祝いクレープ (※飯豊中のみ)	さとう、こめこ	とうにゅう	いちごかじゅう				
15 水	★入学・進級お祝い献立★						
	青菜ごはん、牛乳	こめ	ぎゅうにゅう	あおな	幼 - 小 650 中 793		ご入学、ご進級おめでとうございます。 今日は給食センターから、みなさんに贈るお祝い献立です。いちご味のクレープもつきますよ♡
	花型ハンバーグ	さとう	とりにく、ぶたにく	たまねぎ			
	根菜と野菜のコロコロ煮	あぶら、さとう	とりにく、だいず	にんじん、ごぼう たけのこ、こんにゃく えだまめ			
	花なるとのすまし汁		とうふ、なると、わかめ	だいこん、にんじん ながねぎ			
お祝いクレープ	さとう、こめこ	とうにゅう	いちごかじゅう				
16 木	ごはん、牛乳	こめ、きょうかまい	ぎゅうにゅう		幼 - 小 662 中 820		ピーンは「米粉」で作る中国発祥の麺です。第二次世界大戦後、東南アジア各国から引揚げた日本人が、家庭でも食べるようになり、日本でも広まったそうです。
	春巻き	こむぎこ、はるさめ こめこ、あぶら	ぶたにく	にんじん、たまねぎ キャベツ、しいたけ			
	野菜のオイマヨ和え	さとう ノンエッグマヨネーズ	まぐろ	キャベツ、にんじん こまつな、とうもろこし たまねぎ、もやし			
	みそビーフンスープ	ビーフン、あぶら	とりにく、みそ	にんじん、ほししいたけ ながねぎ、にんにく			

4月 給食だより

今日の給食は
なにかな？



ご入学・ご進級おめでとうございます

ピカピカの新入生を迎え、新年度が始まりました。4月は新しい生活への期待に胸をふくらませる一方で、環境が変わり疲れやストレスがたまりやすくなる時期でもあります。夜は早めに寝て、朝食をしっかり食べてから元気に登校しましょう。楽しい学校生活とおいしい給食をが待っています♪

【ご家庭へのお願い】

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、学校を通してお届けている『詳細献立』を確認していただくようお願いいたします。



「学校給食」は「生きた教材」です！

学校給食は、学校で食べる「食事」ということだけでなく、健康な体を作るための食べ方や食事のマナー、感謝の心などを育むための「生きた教材」です。給食にはたくさんの学びがまつまっています。
みなさんが給食を通して心も体も成長できるよう、おいしく、安心・安全な給食を提供していきます。

- 栄養バランス
- 食文化
- よりよい人間関係の形成
- 食の喜び・楽しさ
- 世界の食文化
- 食に関する知識・理解・関心
- 日本の伝統行事と行事食
- 食料の生産・流通・消費
- 感謝の心
- 食品の種類や特徴

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)			
17 金	☆かみかみ献立☆ 黒糖コッペパン、牛乳	こむぎこ、くろざとう	ぎゅうにゅう		幼 473 小 596 中 729	【給食開始】 江釣子幼	明日は、4(よ)1(い)8(は)と読む語呂合わせから「よい歯の日」です。給食では、月に一度「かみかみ献立」を行っています。よく噛むことで虫歯の予防にもつながります。
	福立菜オムレツ		たまご	ふくたちな			
	洋風きんぴら	あぶら、さとう	ベーコン	ごぼう、たまねぎ にんじん、こんにゃく ピーマン、にんにく			
	ミートボールポトフ	じゃがいも	とりにく、ぶたにく とうふ	たまねぎ、にんじん キャベツ、ブロッコリー えだまめ、とうもろこし			
20 月	☆食育の日・栄養価アップ大作戦☆ ごはん、牛乳	こめ、きょうかまい	ぎゅうにゅう		幼 394 小 622 中 749	【給食開始】 藤根幼	北上市の給食では、成長期に特に摂ってほしい食材を取り入れた「栄養価アップ大作戦献立」を行っています。ひじきやあさり、小松菜には、貧血予防・骨形成に必要な鉄やカルシウムがたくさん含まれています。
	鱈フライ	パンこ、あぶら	あじ				
	そぼろひじき	さとう、あぶら	ぶたにく、ひじき	にんじん、こんにゃく レンコン、えだまめ			
	あさりと小松菜のみそ汁		あさり、とうふ、みそ	にんじん、だいこん たもぎたけ、こまつな			
	さくらゼリー	さとう、みずあめ		さくらんぼかじゅう			
21 火	ごはん、牛乳	こめ、きょうかまい	ぎゅうにゅう		幼 462 小 591 中 719	和賀西小 笠松小 和賀東小 江釣子小 なし	給食で使っているじゃがいもは、煮崩れしにくい「メークイン」という品種です。じゃがいもには、男爵やキタアカリなど他にも色々な品種があります。
	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	たまねぎ、にんじん こんにゃく、ほししいたけ いんげん			
	キムチ汁		ぶたにく、とうふ、みそ	はくさい、にんじん はくさいキムチ、ごぼう チンゲンサイ			
22 水	ごはん、牛乳	こめ、きょうかまい	ぎゅうにゅう		幼 - 小 674 中 819	いわさき小 藤根幼 江釣子幼 なし	正しく食器を並べて食べていますか？「左側にごはん、右側に汁物、奥におかず」が正しい並べ方です。どれかだけではなく、順番にまんべんなく食べましょう。
	ポロニアステーキ	さとう	とりにく、ぶたにく				
	福神漬け和え			キャベツ、もやし 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、ルー	ぶたにく、チーズ	にんじん、たまねぎ にんにく、しょうが			
23 木	ごはん、牛乳	こめ、きょうかまい	ぎゅうにゅう		幼 - 小 625 中 731	いわさき小 藤根幼 江釣子幼 なし	ピビンパは、ごはんに乗せて食べましょう。野菜が苦手な人もいるかもしれませんが、一口だけでもチャレンジして食べてみて下さいね。
	ビーフコロッケ	じゃがいも、パンこ	ぎゅうにく	たまねぎ			
	野菜たっぷりピビンパ	ごまあぶら、さとう	ぶたにく、みそ	もやし、にんじん たけのこ、ほうれんそう しょうが、にんにく			
	海鮮マロニースープ	マロニー	ちくわ、わかめ	だいこん、にんじん ながねぎ、しょうが			
24 金	スネークパン、牛乳	こむぎこ	ぎゅうにゅう		幼 570 小 750 中 899	いわさき小 なし	こんにゃくには、お腹の調子を整える「食物繊維」がたくさん含まれています。体の中の有害物質をキレイにする食べ物として「胃のほうき」とも呼ばれます。
	チキンナゲット (幼1コ、小中2コ)	こめこ	とりにく、おから				
	こんにゃくサラダ	ドレッシング		こんにゃく、キャベツ きゅうり、にんじん とうもろこし			
	クリームシチュー	じゃがいも、あぶら、ルー バター	ウインナー、ぎゅうにゅう チーズ、だっしふんにゅう	たまねぎ、にんじん カリフラワー、ブロッコリー パセリ			
27 月	ごはん、牛乳	こめ、きょうかまい	ぎゅうにゅう		幼 339 小 595 中 746	笠松小 江釣子小 なし	ご飯やパンなどに含まれるでんぷんは体内で分解され、ぶどう糖になります。ぶどう糖は脳のエネルギー源になるので毎日しっかり食べてください。
	コーン焼売(2コ)	こむぎこ	すけそうだら、とうふ	とうもろこし、たまねぎ			
	マーボー厚揚げ	ごまあぶら、さとう かたくりこ	ぶたにく、だいずミート なまあげ、みそ	たまねぎ、にんじん ほししいたけ、にら しょうが、にんにく			
	肉団子の中華スープ	パンこ	とりにく、とうふ ぶたにく	にんじん、はくさい たけのこ、チンゲンサイ ながねぎ、たまねぎ			
28 火	ごはん、牛乳	こめ、きょうかまい	ぎゅうにゅう		幼 509 小 619 中 755	和賀西小 江釣子幼 なし	野田村の特産品「のだ塩」を使ったから揚げは、人気メニューです。給食では、地元の食材も積極的に使用し、地産地消に取り組んでいます。
	のだ塩から揚げ	かたくりこ、あぶら	とりにく				
	小松菜のおかか和え		だいず、かつおぶし	こまつな、キャベツ にんじん、もやし			
道産子汁	じゃがいも、バター	ぶたにく、とうふ、みそ	たまねぎ、にんじん とうもろこし、ながねぎ				
30 木	ゆかりごはん、牛乳	こめ	ぎゅうにゅう	あかしそ	幼 - 小 597 中 729	いわさき小 和賀東小 藤根幼 江釣子幼 なし	若竹汁は、若布と筍を使った、春の味覚を楽しむお吸い物です。筍は、穂先の方は柔らかく、根元の部分はシャキシャキとした食感が楽しめます。
	鰯のごまみそ煮	さとう、ごま	いわし、みそ				
	春雨のそぼろ炒め	はるさめ、ごまあぶら さとう	とりにく、だいずミート	キャベツ、もやし にんじん、ほうれんそう しょうが			
	わかだけ若竹汁		とうふ、わかめ	にんじん、だいこん たけのこ、ながねぎ			

※ 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

	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食塩 相当量 (g)
小学校	635	24.4	22.0	2.2
中学校	769	28.9	25.0	2.7
幼稚園	458	18.7	17.1	1.8

《お知らせ》

毎月の「こんだて表」と「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にて公表しています。

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>

