



令和8年度

# 5月給食こんだて表

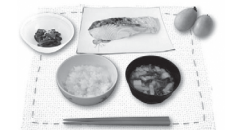
北上市北部学校給食センター

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)			
1 金	ミルクコッパン、ぎゅうにゅう	パン	ぎゅうにゅう		幼 - 小 628 中 -	黒沢幼 北北中 上野中 なし	気温が上がり、暑い日が増えてきます。こまめに水分補給をしましょう。  
	ミートボール (1こ)	さとう、あぶら	とりにく	たまねぎ			
	キャベツとアサリのパスタ	スパゲッティ、オリーブオイル	ベーコン、アサリ	キャベツ、たまねぎ、マッシュルーム、アスパラガス、パセリ			
	コンソメスープ	じゃがいも	とりにく	にんじん、こまつな、たまねぎ			
	カルシウムウェハースレモン味	こむぎこ、さとう	にゅうせいひん				
7 木	【こどもの日献立】				幼 - 小 687 中 819	黒沢幼 なし	今日はこどもの日献立です。この日は柏もちを食べる習慣があります。柏の木の葉は新しい芽が出ないと古い葉が木から落ちないため、「家系が途絶えないように」という願いを込め使うそうです。
	ごはん、ぎゅうにゅう	こめ、きょうかまい	ぎゅうにゅう				
	根菜入りイワシフライ	こむぎこ、さとう、パンこ、あぶら	イワシ、スケソウダラ、とりにく、みそ、あおさ	たまねぎ、ごぼう、れんこん、にんじん			
	きんぴらごぼう	ごまあぶら、さとう	さつまあげ	ごぼう、こんにゃく、にんじん、ピーマン			
	春雨入りすまし汁	はるさめ	アサリ、とうふ	にんじん、しめじ、ほうれんそう			
	かしわもち	こめこ、さとう	あずき				
8 金	こくとうコッパン、ぎゅうにゅう	パン	ぎゅうにゅう		幼 569 小 646 中 790	アサリは成長期のみなさんに必要な「鉄分」が多い食材です。鉄分は、パプリカやブロッコリー、パセリに含まれるビタミンCと一緒にとると吸収率がアップします。 	
	ハーブチキン	さとう	とりにく	バジル			
	イタリアンサラダ	ドレッシング		キャベツ、きゅうり、あかパプリカ、パプリカ、ブロッコリー			
	クラムチャウダー	マカロニ	ベーコン、イカ、エビ、アサリ、ぎゅうにゅう	たまねぎ、マッシュルーム、にんじん、パセリ			
11 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 349 小 585 中 727	更木小 なし	カツオの身はミオグロビンという鉄を多く含むため、赤い色が強いのが特徴です。特に血合い部分が多く、ビタミンB群や鉄分などのミネラルも豊富に含まれています。
	サバのみぞれ煮	さとう、でんぷん	サバ	だいこん			
	炒りどり	あぶら、さとう	とりにく	こんにゃく、にんじん、ごぼう、れんこん、たけのこ、しいたけ			
	油あげとわかめのみそ汁	じゃがいも	あぶらあげ、わかめ、みそ	たまねぎ、にんじん、こまつな			
12 火	【栄養価アップ大作戦】				幼 476 小 583 中 738	カツオの身はミオグロビンという鉄を多く含むため、赤い色が強いのが特徴です。特に血合い部分が多く、ビタミンB群や鉄分などのミネラルも豊富に含まれています。	
	ごはん、ぎゅうにゅう	こめ、きょうかまい	ぎゅうにゅう				
	カツオカツ	パンこ、さとう、あぶら	カツオ	たまねぎ、しょうが			
	ほうれんそうのなめたけ和え、肉ごぼう汁		かつおぶし、ふたにく、とうふ	もやし、ほうれんそう、にんじん、なめたけ、だいこん、ごぼう、にんじん、チンゲンサイ			
13 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 607 中 746	黒沢幼 なし	子どもの時期はいろいろな味を体験し、味覚を形成する大切な時期です。苦手なものも初めて食べるものも、一口は挑戦してみましょう。
	ぎょうざ (2こ)	さとう、こむぎこ、でんぷん	ぶたにく、とりにく、だいすこ	キャベツ、たまねぎ、にら			
	切り干し大根とささみのシャキッとサラダ	さとう、ごまあぶら	とりにく、かんてん	だいこん、きゅうり、もやし、にんじん			
	マーボー豆腐	あぶら、さとう、かたくりこ	とうふ、ぶたにく、みそ、だいす	たまねぎ、たけのこ、にら			
14 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 554 中 674	黒沢幼 なし	沢煮碗は、千切りにした野菜と豚肉のすまし汁です。「にんじん、ごぼう、たけのこ」のようによくかむことができる野菜を使っています。
	メバルのうめみそ焼き	さとう、ごまあぶら	メバル、みそ	うめ			
	すきこんぶの炒め煮	あぶら、さとう	こんぶ、さつまあげ	こんにゃく、にんじん、えだまめ			
	さわにわん、レモンマフィン	さとう、こめこ、あぶら	ぶたにく、とうにゅう、だいすこ	たけのこ、ごぼう、にんじん、しいたけ、みずな、レモン			
15 金	せわりコッパン、ぎゅうにゅう	パン	ぎゅうにゅう		幼 539 小 610 中 763	北北中 なし	ホットドッグハンバーグやサラダをパンにはさんで食べましょう。パンは手を使って食べるので、石けんを使い、しっかり手を洗いましょう。
	ホットドッグハンバーグオニオンソース	さとう	とりにく、ぶたにく	たまねぎ、にんにく、しょうが、トマト			
	ポテトサラダ	じゃがいも、さとう、ノンエッグマヨネーズ		にんじん、きゅうり、コーン、ブロッコリー			
	ミネストローネスープ	マカロニ	ベーコン、だいす	たまねぎ、にんじん、セロリ、マッシュルーム、トマト、パセリ			



## 【ご家庭へのおねがい】

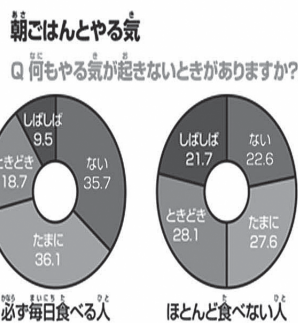
献立表には目を通していただき、ご家庭の献立や食生活の参考にご活用ください。また献立表には、料理ごとに食品名を記載しておりますが、あくまでも主な食品のみの記載となっております。食物アレルギーがあるお子さまにつきましては、学校を通じてお届けしている『詳細献立表』を確認していただくようお願いいたします。



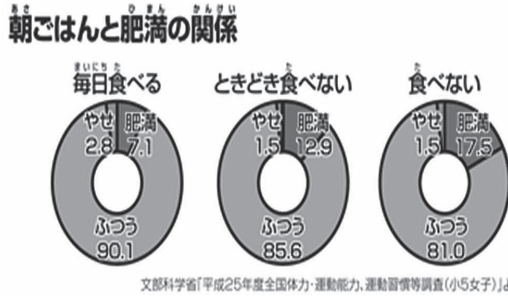
# 朝ごはんの大切なはたらきを知ろう



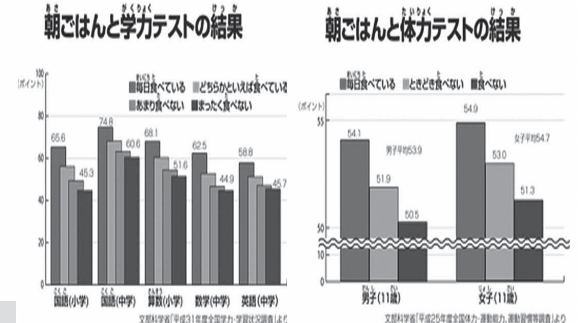
## 元気いっぱい！



## すてきな体に！



## 勉強にスポーツに大活躍！



朝ごはんは、眠っていた体を温め、動く準備をしてくれます。朝ごはんを食べない生活を続けていると、なかなか体にエンジンがかからず、やる気も出ず、イライラしがちなことも調査で明らかになりました。

朝ごはんを食べないと、おなかのすいた状態が続く、自然に食べる量が増えます。そして体はとったエネルギーを脂肪にして蓄えようとしていきます。朝ごはんを食べないと肥満リスクが高くなります。朝ごはんは腸を刺激し、うんちをすっきり出すお手伝いもしてくれます。

朝ごはんをきちんと食べている人ほどテストの成績がよい傾向がみられます。また運動面でも毎日朝ごはんを食べている人の方がよい結果を残していました。

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)			
18月	ごはん、ぎょうにゅう	こめ、きょうかまい	ぎょうにゅう		幼 382	上野中 なし	はし、まいにちも、かえ、きれいに洗いましよ う。汚れたままの箸は、細菌が増え、 食中毒のもとになります。
	アジフライ	こむぎこ、あぶら、パンこ	アジ		小 621		
	じゃがいもの塩こうじ炒め	じゃがいも、さとう	ベーコン	たまねぎ、コーン、こんにやく	中 756		
	キャベツのみそ汁		こうやどうふ、みそ	キャベツ、にんじん、えのきたけ			
19火	【食育の日・かみかみ献立】						給食では、毎月1回「かみかみ献立」 の日があります。よくかむと、消化を 助け、脳の働きもよくなり、肥満や、 むし歯予防にもなるなど、体にいいこ とがたくさんあります。
	ごもくごはん、ぎょうにゅう	こめ、きょうかまい あぶら、さとう	ぎょうにゅう、あぶらあげ	にんじん、ごぼう、こんにやく	幼 456		
	とりにくの照り焼き		とりにく	しいたけ	小 565		
	れんこんのオイマヨ和え	ごま、ノンエッグマヨネーズ	だいず、マグロ	れんこん、にんじん、キャベツ	中 694		
ゆばとホタテのすまし汁	さとう	ホタテ、ゆば、わかめ	たけのこ、にんじん、えのきたけ				
20水	ごはん、ぎょうにゅう	こめ、きょうかまい	ぎょうにゅう		幼 388		北上トンカツに使っている豚肉は、口 内町産の豚肉です。豚肉には、疲労回 復効果の高いビタミンB1が多く含ま れています。
	北上トンカツ	パンこ、あぶら	ぶたにく		小 611		
	のりじゃこ和え		しらすほし、のり	もやし、ほうれんそう、にんじん	中 709		
	なめこ汁		とうふ、みそ	だいこん、にんじん、なめこ			
あおうめゼリー	さとう		うめかじゅう				
21木	ごはん、ぎょうにゅう	こめ、きょうかまい	ぎょうにゅう		幼 -	黒沢幼 なし	給食のように「主食」「主菜」「副菜」 の「汁物」をそろえると栄養のバランス が良くなります。
	とうふハンバーグケチャップあんかけ	さとう、かたくりこ	とりにく、とうふ	たまねぎ	小 576		
	焼き肉キャベツ	あぶら	ぶたにく、だいず	キャベツ、ピーマン、たまねぎ	中 711		
	せんべい汁	かやきせんべい	とりにく	にんじん、ごぼう、にんじん			
22金	コッペパン、ぎょうにゅう	パン	ぎょうにゅう		幼 637		今日は、北上市内でとれたアスパラガ スを使っています。アスパラガスは、 北上市の代表的な特産物のひとつです。
	トマトソースグラタン	じゃがいも、あぶら こめこ、さとう	おから	トマト、にんにく	小 718		
	北上産アスパラ入りツナサラダ	ドレッシング	マグロ	キャベツ、きゅうり、プロッコリー	中 912		
	かぼちゃのポターージュスープ		ベーコン、ぎょうにゅう だし、しょうゆ、たまねぎ	かぼちゃ、たまねぎ マッシュルーム、パセリ			
25月	わかめごはん、ぎょうにゅう	こめ、きょうかまい、さとう	ぎょうにゅう、わかめ		幼 384	更木小 二子小 黒北小 なし	春が旬のサワラは、たんぱく質や脂質 を多く含む魚です。「狭腹」から「サ ワラ」と呼ぶようになったと言われて います。
	白身魚フライ	あぶら、パンこ、こむぎこ	ホキ		小 623		
	北上大豆とちくわの煮物	あぶら、さとう	だいず、ちくわ、こんぶ	にんじん、こんにやく、しいたけ	中 778		
	豚汁	じゃがいも	ぶたにく、とうふ、みそ	だいこん、にんじん、ごぼう			
26火	ごはん、ジョア	こめ、きょうかまい、さとう	だっしふんにゅう		幼 463	黒北小 なし	カレーの辛さと香りは料理をおいしく するだけでなく、胃腸の動きを助け、 消化を良くしてくれます。
	ほうれんそうオムレツ	さとう、でんぶん、あぶら	たまご	ほうれんそう	小 583		
	かりぼりしとろ	ごま		キャベツ、きゅうり、もやし	中 719		
	チキンカレー	じゃがいも、あぶら はちみつ	とりにく、チーズ	たまねぎ、にんじん			
27水	ごはん、ぎょうにゅう	こめ、きょうかまい	ぎょうにゅう		幼 -	黒沢幼 飯豊小 4年 なし	給食の準備の一つに、「教室の環境を 整えること」があります。窓を開けて 空気を入れ換えをし、机をきれいにふ きましょう。
	コーンシュウマイ(2こ)	こむぎこ、でんぶん、さとう	ぶたにく、とりにく	とうもろこし、たまねぎ、キャベツ	小 539		
	ぶたキムチ炒め	ごまあぶら、さとう	ぶたにく	キャベツ、たまねぎ、にんじん	中 679		
	ちゃんぽん風スープ	マロニー	チキンハム、エビ、イカ	はくさいキムチ、にら			
かんてん			もやし、にんじん、ぎくらげ				
28木	ごはん、ぎょうにゅう	こめ、きょうかまい	ぎょうにゅう		幼 -	黒沢幼 飯豊小 5年 なし	岩手県は、「減塩・適塩」に取り組ん でいます。給食でも、煮干しや鰹節で しっかり出汁をとり、素材の味を生か した味付けにしています。
	メルルーサの塩こうじ焼き		メルルーサ(魚)		小 573		
	すき焼き風煮	さとう	ぶたにく、とうふ	たまねぎ、にんじん、はくさい	中 699		
	じゃがいものみそ汁	じゃがいも	あぶらあげ、わかめ、みそ	たまねぎ、にんじん、きぬさや			
ひゅうがなつゼリー	さとう		ひゅうがなつかじゅう				
29金	むすびパン、ぎょうにゅう	パン	ぎょうにゅう		幼 559	飯豊小 5年 なし	「お腹の砂おろし」ということわざが あるこんにやくは、腸の動きを活発に し、体に不要なものを外に出してくれ ます。
	とうにゅうコーンコロケ	こむぎこ、あぶら、さとう	とうにゅう	たまねぎ	小 606		
	こんにやくサラダ	さとう、ごまあぶら	マグロ、かいそう	こんにやく、きゅうり、にんじん	中 710		
	むぎむぎスープ	じゃがいも、おおむぎ	ベーコン	たまねぎ、にんじん、パセリ			

※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

### 5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	606	24.0	19.2	2.5
中学校	746	29.1	22.3	3.1
幼稚園	437	17.5	13.5	2.0

### こんな姿勢で食べていない?



いいしせいで食べると  
しっかりかめて せすじがのびて いいおなか  
になります

きちんと前を向く  
好感度アップ!

茶わんやおわんを  
手にもって食べる

スプーンを使わずに  
はしとわんで食べる  
和食スタイルの基本だよ!

正しい姿勢で  
食べよう

背すじを伸ばす  
食べ物がすっと  
体の中を通って、  
消化もよくなるよ!

つくえと体は  
にぎりこぶし1こぶん  
くらいはなす  
腕とひじがちょうど動き  
やすい幅になるね!

足を床につける  
かむときに力が入りやすく  
なるよ。骨盤も立つね!