



令和8年度 5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)			
1 金	ミルクコッパン、牛乳	パン	ぎゅうにゅう		小 612 中 -	北上中 南中 花清中学部 なし	主菜の「ハーブチキン」は、岩手県産の鶏肉と北上市産の白ワインを調味料として使用しています♪
	ハーブチキン	さとう	とりにく	バジル			
	花野菜のサラダ	ドレッシング	まぐろ	ブロッコリー、カリフラワー、きゅうり、にんじん、とうもろこし			
	たまねぎのスープ		ウィンナー	こまつな、キャベツ、にんじん、たまねぎ			
	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				
7 木	◆◇こどもの日こんだて◆◇				小 683 中 813		5月5日は「子どもの日」です。給食では、7日(木)に、「子どもの日」の給食をお届けします。「子どもの日」は、「端午の節句」ともいわれ、鯉のほりを飾ったり、柏もちを食べたりして、子どもの健やかな成長を願ってお祝いします。
	ごはん、牛乳	こめ、きょうかまい	ぎゅうにゅう				
	根菜入りいわしフライ	こむぎこ、パンこ、さとう、あぶら	いわし、たら、とりにく、あおさ、みそ	たまねぎ、ごぼう、れんこん、にんじん			
	カレーきんぴら	あぶら、さとう	さつまあげ	れんこん、にんじん、えだまめ			
	豆腐だんごのすまし汁		とうふだんご、わかめ	だいこん、にんじん、しめじ、ねぎ			
かしわ餅	さとう、もちこめ						
8 金	黒糖コッパン、牛乳	パン	ぎゅうにゅう		小 652 中 746		
	ミートボール (2個)	さとう、あぶら	とりにく	たまねぎ、トマト			
	こんにゃくサラダ	さとう、ごまあぶら	まぐろ、かいそう	にんじん、きゅうり、ブロッコリー、とうもろこし、こんにゃく			
	クラムチャウダー	じゃがいも	あさり、ベーコン、ぎゅうにゅう	にんじん、いんげん、パセリ			
11 月	ごはん、牛乳	こめ、きょうかまい	ぎゅうにゅう		小 629 中 761		さばは漢字で『魚十青』で鯖と書きます。背が青く光っている魚で、青魚とよばれます。頭の働きを良くするDHA(ドコサヘキサエン酸)が入っています。
	さばの生姜煮	さとう	さば				
	いり鶏	あぶら、さとう	とりにく	ごぼう、れんこん、にんじん、いんげん、こんにゃく			
	わかめのみそ汁		あぶらあげ、とうふ、わかめ、みそ	だいこん、にんじん			
12 火	ごはん、牛乳	こめ、きょうかまい	ぎゅうにゅう		小 551 中 701		給食には毎日牛乳がついていますが、牛乳には骨や歯を丈夫にするカルシウムが入っています。成長期の皆さんには欠かせない栄養素です。
	マグロカツ	パンこ、こむぎこ、あぶら	マグロ	たまねぎ			
	なめ茸和え			もやし、ほうれんそう、にんじん、なめたけ			
	鶏ごぼう汁		とりにく	にんじん、だいこん、だいこんは、ごぼう、ねぎ			
13 水	ごはん、牛乳	こめ、きょうかまい	ぎゅうにゅう		小 574 中 710	黒西小なし	食器は正しく並べられていますか? ご飯が左側、汁物が右側、おかすの仕切り皿が真ん中に置かれているのが正解です。きちんと置けているか確認してから食べましょう。
	手包み大餃子	こむぎこ、あぶら、ごまあぶら、さとう	ぶたにく、とりにく	キャベツ、たまねぎ、にら			
	大根とささみの和え物	ごまあぶら、さとう	ささみ、かんでん	だいこん、きゅうり、にんじん			
	麻婆豆腐	ごまあぶら、さとう、でんぷん	とうふ、ぶたにく、みそ	たまねぎ、にんじん、だけのこ、しいたけ、にら			
14 木	ごはん、牛乳	こめ、きょうかまい	ぎゅうにゅう		小 618 中 738		すきこんぶの炒め煮は、岩手県の郷土料理で、岩手県産のすきこんぶを使用しています。こんぶには食物繊維が多く含まれ、おなかの掃除をしてくれます。
	白身魚(メバル)のピリ辛焼き		メバル				
	すき昆布の炒め煮	さとう	こんぶ、ぶたにく	にんじん、いんげん、こんにゃく			
	沢煮椀		とりにく、とうふ	にんじん、だいこん、ごぼう、だけのこ、ねぎ			
お米のレモンマフィン	さとう、こめこ、あぶら	とうにゅう、だいすこ	レモン				
15 金	パンズパン、牛乳	パン	ぎゅうにゅう		小 684 中 788		パンズパンにハンバーグをはさんで食べてください。一口ずつよくかんで食べましょう。
	ハンバーグ	さとう	とりにく、ぶたにく	トマト、たまねぎ			
	ポテトサラダ	じゃがいも、ノンエッグマヨネーズ、さとう		きゅうり、にんじん、えだまめ、とうもろこし			
	ミネストローネ	マカロニ	ウィンナー、ひよこめめ、あかいんげんまめ、あおえんどうまめ	たまねぎ、にんじん、セロリ、トマト、いんげん、キャベツ			

※ 5月18日～29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

新生活の「疲れ」が出ていませんか?

風薫るすがすがしい季節になりました。新年度から1か月、新しい環境にも慣れてきたころでしょうか。ゴールデンウィーク明けは緊張感がゆるみ、心や体に疲れが出てくる時期です。毎日を元気に過ごせるように、食事・睡眠・運動の3つを意識してみましょう。

食事

朝・昼・夕の3食を決まった時間に食べましょう。

主食・主菜・副菜をそろえると、栄養のバランスが整いやすくなります。

睡眠

早寝・早起きを心がけましょう。

朝起きたら日光を浴びる習慣をつけると、生活リズムが整い、1日を気持ちよくスタートできます。

運動

日中は元気に体を動かしましょう。

適度な運動は、食事をおいしく感じたり、質のよい睡眠につながったり、いいことがたくさんあります。



端午の節句のおはなし

毎年5月5日は、男の子の健やかな成長と幸せを願う「端午の節句」です。中国から伝わった行事で、別名で「菖蒲の節句」ともいいます。もとは邪気を払うとされる菖蒲やよもぎを摘んで、家の軒先に飾ったり、お風呂に入れたりして無病息災を願う風習がありました。江戸時代の武家社会において、菖蒲が「尚武(武を尊ぶこと)」や「勝負」に通じることから男の子の節句となり、武者人形やかぶとなどを飾るようになりました。

5月5日は、「こどもの日」でもあります。こどもの日は男女関係なく、「こどもの人格を重んじ、こどもの幸福をはかるとともに、母に感謝する」ことを目的に制定された国民の祝日で、本来は別の行事です。



日曜	こんだて名	主な食品名			エネルギー [kcal]	備考	一口メモ
		熱ゆ力になる食品 (き)	血や肉になる食品 (あか)	体の調子を整える 食品(みどり)			
18月	ごはん、牛乳	こめ、きょうかまい	ぎゅうにゅう		小 585 中 709	黒西小 東桜小 南中 花清中学部 なし	給食では、食事のお手本になるように、いつも主食、主菜、副菜、汁物がそろっています。お家の食事でも、この4つがそろるように、バランス良く食べましょう。
	あじフライ	パンこ、あぶら、こむぎこ	アジ				
	じゃがいもの塩麹炒め	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			
	キャベツのみそ汁		あつあげ、みそ	キャベツ、にんじん えのきたけ			
19火	◆◇かみかみこんだて◆◇				小 583 中 725		みなさんは一口何回かんで食べていますか。よくかんで食べると、歯やあごが丈夫になります。
	こもく 五目ごはん、牛乳	こめ、きょうかまい あぶら、さとう	ぎゅうにゅう、あぶらあげ	にんじん、ごぼう こんにゃく、ほししいたけ			
	やさい 野菜しんじょう	あぶら、さとう、でんぶん	いとよりだい、とうふ	たまねぎ、えだまめ、にんじん とうもろこし、かぼちゃ			
	れんこんのマヨ和え	さとう ノンエッグマヨネーズ	だいず	にんじん、ごぼう、きゅうり れんこん、えだまめ			
	たけのこのすまし汁		とうふ、わかめ	たけのこ、ほししいたけ だいこん			
	いちごゼリー	さとう		いちご			
20水	ごはん、牛乳	こめ、きょうかまい	ぎゅうにゅう		小 625 中 765	鬼柳小なし	「県産とんかつ」は、北上市産の豚肉を使用しています。県内の学校給食のために作ってくださったためかつです。おいしく味わっていただきます。
	けんさん 県産とんかつ	パンこ、あぶら	ぶたにく				
	きたかみだいすい 北上大豆入り和風和え	ドレッシング	だいず、まぐろ	こまつな、キャベツ きゅうり、とうもろこし			
	なめこ汁		とうふ、みそ	だいこん、にんじん なめこ、ねぎ			
21木	ごはん、牛乳	こめ、きょうかまい	ぎゅうにゅう		小 578 中 702	黒東小 南小 花清小学部 なし	せんべい汁は青森県八戸市の郷土料理です。せんべい汁に入れるせんべいは、煮込んで溶けにくい、汁もの用の「かやきせんべい」を使っています。鶏肉や野菜のうま味がいっぱいしみ込んでいます。
	とうふ 豆腐ハンバーグ	でんぶん、さとう	とりにく、とうふ	たまねぎ			
	や 焼き肉白ごまキャベツ	あぶら、ごま	ぶたにく	キャベツ、にんじん たまねぎ、ピーマン			
	せんべい汁	かやきせんべい(こむぎこ)	とりにく	にんじん、ごぼう、だいこん ねぎ、ほししいたけ			
22金	コッペパン、牛乳	パン	ぎゅうにゅう		小 695 中 847	黒東小なし	給食には、和食・洋食・中華などいろいろな献立が登場します。給食をとおして、たくさん食べ物を料理を食べてもらいたいと思っています。
	やさい 野菜グラタン	じゃがいも、こめこ あぶら、さとう	とうにゅう、おから だいずこ	たまねぎ、にんじん とうもろこし、ほうれんそう			
	ツナサラダ	ドレッシング	まぐろ	キャベツ、ブロッコリー とうもろこし、きゅうり			
	かぼちゃ 南瓜のポターージュ	じゃがいも	ベーコン、ぎゅうにゅう	たまねぎ、にんじん パセリ、かぼちゃ			
25月	わかめごはん、牛乳	こめ	わかめ、ぎゅうにゅう		小 625 中 737	南小 花清小学部 鬼柳小なし	「北上大豆とちくわの煮物」に入っている大豆などの大豆製品には、丈夫な体をつくる基になる「タンパク質」や、お腹のお掃除をしてくれる「食物繊維」などの栄養素が豊富です。
	さわらクリスピー	さとう、でんぶん、あぶら	さわら				
	きたかみだいすい 北上大豆とちくわの煮物	あぶら、さとう	ちくわ、だいず	ごぼう、にんじん こんにゃく、えだまめ			
	とんじり 豚汁	じゃがいも	ぶたにく、みそ	にんじん、だいこん、ねぎ こんにゃく			
26火	ごはん、ジョア	こめ、きょうかまい	ジョア		小 584 中 737		給食のカレーは、3種類のカレーウを使って作っています。隠し味には、生姜やにんにく、ケチャップや中濃ソース、粉チーズなどを入れています。いっぱい食べてくれると嬉しいです♪
	ほうれんそうオムレツ	あぶら、でんぶん	たまご	ほうれんそう			
	かりぼり かりぼり和え			キャベツ、きゅうり にんじん、つぼつけ			
	チキンカレー	じゃがいも、あぶら	とりにく、チーズ	たまねぎ、にんじん、トマト			
27水	ごはん、牛乳	こめ、きょうかまい	ぎゅうにゅう		小 649 中 812	黒東小なし	キムチに入っている唐辛子には、カプサイジンという辛み成分が入っています。代謝を上げて体を温める効果があります。
	コーンシューマイ(2こ)	でんぶん、パンこ こむぎこ、さとう	たら、とうふ	とうもろこし、たまねぎ			
	ぶた 豚キムチ炒め	ごまあぶら、さとう	ぶたにく	たまねぎ、もやし はくさいキムチ、にんじん			
	はるさめスープ	はるさめ	とりにくだんご	にんじん、キャベツ、ねぎ だけのこ			
あまなつゼリー	さとう		あまなつ				
28木	ごはん、牛乳	こめ、きょうかまい	ぎゅうにゅう		小 543 中 657	黒東小 北上中なし	29日(金) ムギムギスープには、「大麦」が入っています。食物繊維が多く、おなかの中の掃除をしてくれます。また、北上市の特産品でもあるアスパラガスには、疲労回復やスタミナアップ効果があります。
	しろみさかな 白身魚(メルルーサ)のカレー焼き		メルルーサ				
	すき焼風煮		とうふ、ぶたにく	たまねぎ、はくさい にんじん、こんにゃく			
じゃがいものみそ汁	じゃがいも	あぶらあげ、わかめ、みそ	にんじん、ねぎ				
29金	むす 結びパン、牛乳	パン	ぎゅうにゅう		小 591 中 715	北上中なし	
	ポークコロケ	じゃがいも、パンこ さとう、あぶら	ぶたにく	たまねぎ			
	アスパラツナサラダ	ごまあぶら、さとう	まぐろ	キャベツ、アスパラガス きゅうり、にんじん とうもろこし			
	ムギムギ野菜スープ	おおむぎ	ウィンナー	たまねぎ、かぶ、にんじん パセリ、こまつな			
	あまなつゼリー(黒東小のみ)	さとう		あまなつ			

※ 5月1日～15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

アクセスはこちら↓



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>

5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	615	23.8	20.0	2.5
中学校	742	27.7	23.0	3.0