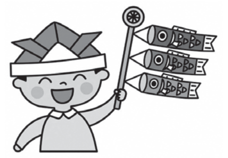


令和８年度　５月給食こんだて表

北上市西部学校給食センター

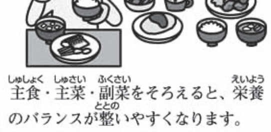
日	曜	こんだて名	主な食品名 熱や力になる食品（き）	血や肉になる食品（あか）	体の調子を整える食品（みどり）	エネルギー〔kcal〕	備考	一口メモ
1	金	ミルクコッペパン、牛乳	こむぎこ	ぎゅうにゅう		幼 539 小 664 中 799	飯豊中 江釣子中 和賀西中 藤根幼 なし	きれいに見えても、手は汚れています。食事の前には、石けんできちんと手を洗い、清潔なハンカチやタオルで拭きましょう。
		トマトソース肉団子 （幼１コ・小２コ・中３コ）	パンこ	とりにく	たまねぎ			
		ポテトサラダ	じゃがいも ノンエッグマヨネーズ		にんじん、えだまめ とうもろこし			
		かぶのコンソメスープ		ウインナー	たまねぎ、かぶ、にんじん カリフラワー、えのきたけ			
		カルシウムウエハース （※小学校のみ）	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 718 中 814	江釣子幼 藤根幼 なし	５月５日は「子どもの日」。かぶとや鯉のぼりを飾ったり、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。今日は魚の形をした鰯フライと、柏もちがつきます。
		ごはん、牛乳	こめ、きょうかまい	ぎゅうにゅう				
		鰯フライ	パンこ、あぶら	いわし、すけとうだら とりにく	たまねぎ、ごぼう れんこん			
		炒り鶏	あぶら	とりにく	ごぼう、にんじん、こんにゃく いんげん、ほししいたけ			
		花かまぼこのすまし汁		とうふ、あぶらあげ かまぼこ	だいこん、にんじん ながねぎ			
		柏もち	さとう、もちこ	あずき				
8	金	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 588 小 672 中 821		謎ドレッシングは、インドカレー屋さんで人気があったオレンジ色のドレッシングを商品化したものです。特に名前がなかったので、「謎ドレッシング」と名付けたそうです。
		ハーブチキン		とりにく				
		謎ドレサラダ	ドレッシング		キャベツ、にんじん、とうもろこし ブロッコリー、ロマネスコカリフラワー			
		シーフードチャウダー	じゃがいも、ルー	いか、えび、あさり ぎゅうにゅう、チーズ	たまねぎ、にんじん アスパラガス、マッシュルーム			
11	月	ごはん、牛乳	こめ、きょうかまい	ぎゅうにゅう		幼 343 小 580 中 705		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、とばせ園さんの北上産大豆やみそ、あけぼのさんの白菜キムチやみそも使っています。
		ソースつくね		とりにく	キャベツ			
		五目きんぴら	あぶら、さとう	さつまあげ、だいず	ごぼう、にんじん こんにゃく、いんげん			
		高野豆腐のみそ汁		こうやどうふ、あぶらあげ わかめ、みそ	はくさい、にんじん はだいこん			
12	火	**<栄養価アップ大作戦>**				幼 457 小 558 中 708	藤根幼 なし	成長期に特に必要な栄養素は、鉄分とカルシウムです。 鰹には貧血予防に必要な鉄分が、牛乳や乳製品、小松菜には、骨や歯を作るもとになるカルシウムが豊富に含まれています。自分の体のために、しっかり食べましょう。
		ごはん、牛乳	こめ、きょうかまい	ぎゅうにゅう				
		鰹カツ	パンこ、あぶら	かつお	たまねぎ			
		小松菜のなめ茸和え			こまつな、もやし にんじん、なめたけ			
		鶏ごぼう汁		とりにく	ごぼう、にんじん、だいこん こんにゃく、ながねぎ			
13	水	ごはん、牛乳	こめ、きょうかまい	ぎゅうにゅう		幼 ― 小 656 中 788	江釣子幼 藤根幼 なし	給食のお米は、北上産ひとめぼれです。「米作りは、人の口に入るまでに八十八回もの手間がかかる」と言われています。 生産者の方々に感謝の気持ちを込めて、残さずいただきましょう。
		餃子（２コ）	こむぎこ	ぶたにく、とりにく	キャベツ、たまねぎ、にら			
		もやしのナムル	ドレッシング、ごま		もやし、きゅうり ほうれんそう、にんじん			
		麻婆スープ	あぶら、かたくりこ	ぶたにく、だいずミート とうふ	たまねぎ、にんじん、たけのこ にら、ほししいたけ、ながねぎ			
		レモンソーダゼリー	さとう		レモン			
14	木	ごはん、牛乳	こめ、きょうかまい	ぎゅうにゅう		幼 ― 小 562 中 681	飯豊中 江釣子幼 藤根幼 なし	メバルは、日本の沿岸の浅瀬にすむ白身魚で、目が大きいことから、この名前がついたそうです。また春が旬なので、「春告げ魚」とも呼ばれているそうです。
		メバルのみりん焼き		めばる				
		焼き肉キャベツ	あぶら、かたくりこ	ぶたにく、だいずミート	たまねぎ、キャベツ にんじん、ピーマン			
		けんちん汁	さといも	とうふ、あぶらあげ	にんじん、だいこん しめじ、ながねぎ			
15	金	丸パン、牛乳	こむぎこ	ぎゅうにゅう		幼 581 小 653 中 775	和賀西中 なし 	アスパラガスは、北上市の特産品です。豊かな土で育ったアスパラガスは、味がまろやかで、甘みやうま味が抜群です。よく味わっていただきましょう。
		かにクリームコロッケ	こむぎこ、パンこ	にゅうせいひん、かに	たまねぎ			
		イタリアンサラダ	ドレッシング	まぐろ	キャベツ、にんじん アスパラガス、とうもろこし			
		ミネストローネ	マカロニ、あぶら	ベーコン、ひよこまめ あかいんげんまめ、あおえんどうまめ	たまねぎ、にんじん オクラ、トマト			

５月給食だより

新生活の疲れが出ていませんか？

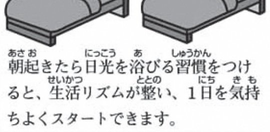
風薫るすがすがしい季節になりました。新年度から１か月、新しい環境にも慣れてきたところでしょうか。ゴールデンウィーク明けは緊張感がゆるみ、心や体に疲れが出てくる時期です。毎日を元気に過ごせるように、食事・睡眠・運動の３つを意識してみましょう。

食事　朝・昼・夕の３食を決まった時間に食べましょう。



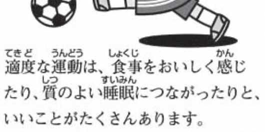
主食・主菜・副菜をそろえると、栄養のバランスが整いやすくなります。

睡眠　早寝・早起きを心がけましょう。



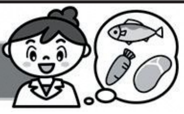
朝起きたら日光を浴びる習慣をつけると、生活リズムが整い、１日を気持ちよくスタートできます。

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と、いいことがたくさんあります。

学校給食の食事内容について

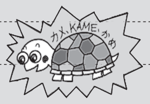


学校給食の献立は、文部科学省が定める「学校給食摂取基準」に基づき、栄養士が作成しています。１日に必要な栄養量の1/3程度を基本に、不足しがちなカルシウムやビタミン類は多めにとれるよう考慮し、食材や調理方法を工夫して提供します。残さず食べることで、必要な栄養をしっかりとることができますので、食べられる人は、盛り付けられた量を食べ切るよう心がけましょう。

苦手な食べ物があったり、食べられる量が少なかったり、給食を食べることに不安を感じている人は、無理をしなくて大丈夫です。成長するにつれて、だんだんと食べられるようになりますので、少しずつ慣れていきましょう。

★協力して準備をし、食べる時間を長くとれるようにすることが大切です。

★楽しい雰囲気で食べると、よりおいしく感じます。

日	曜	こんだて名	主な食品名 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）	エネルギー〔kcal〕	備考	一口メモ
18	月	ごはん、牛乳	こめ、きょうかまい	ぎゅうにゅう		幼 339 小 580 中 708	飯豊中 江釣子中 和賀西中 なし	私たちの体は、食べ物から作られています。食べ物には、それぞれ様々な栄養があり、それらをバランス良くとることが大切です。栄養バランスのとれた給食を残さず食べて、毎日元気に過ごしてください。
		鯵カツ	パンこ、こむぎこ、あぶら	あじ、すけとうだら とうにゅう	たまねぎ			
		じゃがいものそぼろ煮	じゃがいも、あぶら さとう	とりにく	にんじん、こんにゃく えだまめ			
		なめこ汁		とうふ、みそ	なめこ、はくさい にんじん、ながねぎ			
19	火	**＜食育の日・かみかみ献立＞**				幼 502 小 575 中 679	和賀東中 なし 	岩手県では「もうぺっこ噛みましょう！」という取組みをしています。ひとくち20〜30回を目標に、よく噛んで食べてください。（※「ぺっこ」とは、岩手県の方言で「少し」を意味します。）
		五目ごはん、牛乳	こめ、あぶら	ぎゅうにゅう、とりにく あぶらあげ	ごぼう、たけのこ こんにゃく、にんじん			
		いかバーグ	かたくりこ	すけとうだら、いか	たまねぎ			
		ごまマヨ和え 	ノンエッグマヨネーズ ごま	まぐろ	キャベツ、にんじん きゅうり、れんこん			
		沢煮椀		ぶたにく、こうやどうふ	だいこん、にんじん ごぼう、たけのこ ほししいたけ、はだいこん			
		かみかみグミ（ぶどう）	みずあめ		ぶどう			
20	水	ごはん、牛乳	こめ、きょうかまい	ぎゅうにゅう		幼 362 小 624 中 724	江釣子小 いわさき小 和賀東小 なし	畜産が盛んな岩手県。北上市内にもいくつか農場があり、今日のとんかつは、口内町産の豚肉を使った特注品です。生き物の命や生産者の方々に感謝して、大切にいただきましょう。
		北上産とんかつ	パンこ、あぶら	ぶたにく				
		ほうれん草のおひたし		かつおぶし	ほうれんそう、もやし にんじん			
		生揚げのみそ汁		なまあげ、みそ	はくさい、にんじん こんにゃく、えのきたけ ながねぎ			
21	木	ごはん、牛乳	こめ、きょうかまい	ぎゅうにゅう		幼 — 小 539 中 656	和賀東中 江釣子幼 藤根幼 なし	体の中で重要な働きをしているビタミンやミネラル。これらは食べ物からとる必要があります。野菜には、ビタミンやミネラルが豊富に含まれているので、毎日の食事でしっかり食べましょう。
		玉子の甘酢あんかけ	さとう、でんぷん	たまご	しいたけ、たけのこ			
		青椒肉絲	あぶら、かたくりこ	ぶたにく	たまねぎ、たけのこ にんじん、ピーマン			
		中華スープ	マロニー	すりみだんご、わかめ	もやし、チンゲンサイ にんじん、ながねぎ			
22	金	コッペパン、牛乳	こむぎこ	ぎゅうにゅう		幼 594 小 677 中 821	和賀東中 なし	**＜後片付けのお願い＞** ・パンの袋と食べ残しのパンは、それぞれ別のビニール袋に入れ、袋の口を結んで返してください。 ・食器やトレーにゴミなどが挟まっていないことを確認して、きちんと重ねて返してください。
		チーズ風ソースインハンバーグ	あぶら、さとう	とりにく、ぶたにく	たまねぎ			
		花野菜のサラダ	ドレッシング		キャベツ、にんじん とうもろこし、きゅうり カリフラワー			
		パンプキンポタージュ	じゃがいも、ルー	ウインナー ぎゅうにゅう	かぼちゃ、たまねぎ にんじん、マッシュルーム			
25	月	わかめごはん、牛乳	こめ	わかめ、ぎゅうにゅう		幼 303 小 — 中 791	江釣子小 和賀西小 笠松小 いわさき小 和賀東小 なし	食器を正しく置いていますか？ ごはんは左側、汁物は右側です。牛乳もトレーにのせます。 時々、ひじをついて食べている人を見かけますが、行儀が悪いのでやめましょう。食事のマナーを守って、給食時間を楽しく過ごしましょう。
		ちくわの磯辺揚げ	こむぎこ、あぶら	すけとうだら、ぐち あおさ				
		まめまめ和風サラダ	ドレッシング	とりにく、だいず	ブロッコリー、にんじん えだまめ			
		豚汁		ぶたにく、とうふ、みそ	だいこん、にんじん こんにゃく、ごぼう まいたけ、ながねぎ			
		カルシウムウエハース （※中学校のみ）	こむぎこ、さとう	にゅうせいひん				
26	火	ごはん	こめ、きょうかまい			幼 455 小 580 中 720		給食では、「地産地消」に積極的に取り組んでいます。 今日のオムレツは、北上産のほうれん草を使って特別に作ってもらいました。卵は岩手県産です。
		ジョア	さとう	だっしふんにゅう				
		北上産ほうれん草オムレツ		たまご	ほうれんそう			
		かりぽり和え	ごま		もやし、つぼづけ にんじん、きゅうり			
		チキンカレー	じゃがいも、あぶら、ルー	とりにく、チーズ	たまねぎ、にんじん とうもろこし、しょうが にんにく			
27	水	ごはん、牛乳	こめ、きょうかまい	ぎゅうにゅう		幼 — 小 566 中 709	江釣子幼 藤根幼 なし	食材が高騰しています。給食は、栄養バランスはもちろん、給食費や調理作業のことなども考えて作られています。自分の大切な体のためにも、食品ロスを減らすためにも、残さず食べてほしいと思います。
		焼売（2コ）	こむぎこ	とりにく、ぶたにく	たまねぎ			
		豚キムチ炒め	あぶら、かたくりこ	ぶたにく、だいずミート	キャベツ、たまねぎ はくさいキムチ、にんじん			
		豆腐団子の春雨スープ	はるさめ	とうふだんご、わかめ	だいこん、にんじん こまつな、たけのこ ながねぎ			
28	木	ごはん、牛乳	こめ、きょうかまい	ぎゅうにゅう		幼 — 小 609 中 719	江釣子幼 藤根幼 なし	メルルーサは淡白でくせのない白身魚で、世界中の海で獲れます。比較的安価で供給量も安定しているので、学校給食や加工食品によく利用されています。
		メルルーサの塩麹焼き		メルルーサ				
		牛肉のしぐれ煮	あぶら	ぎゅうにく だいずミート	ごぼう、にんじん こんにゃく、いんげん しょうが			
		もやしのみそ汁		あぶらあげ、みそ	もやし、にんじん チンゲンサイ、たもぎたけ ながねぎ			
		シークヮーサータルト	さとう、こめこ	とうにゅう	シークワーサー			
29	金	結びパン、牛乳	こむぎこ	ぎゅうにゅう		幼 575 小 640 中 780		5月29日は語呂合わせで「こんにゃくの日」です。 こんにゃくは、6世紀頃、仏教とともに薬として中国から伝わったとされています。お腹の調子を整える食物繊維が豊富な食品です。
		野菜コロッケ	じゃがいも、パンこ こむぎこ、あぶら		にんじん、たまねぎ とうもろこし、いんげん			
		コールスローサラダ	ドレッシング	まぐろ	キャベツ、にんじん マカロニこんにゃく とうもろこし			
		むぎむぎスープ	おおむぎ	とりにく	たまねぎ、にんじん ブロッコリー、えのきたけ			

※ 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

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	615	23.7	19.1	2.2
中学校	744	28.0	21.9	2.7
幼稚園	470	18.1	15.6	2.0

＜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