



令和8年度

7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 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 421	黒沢幼なし	夏から秋まで11日目の7月2日から7月までの5日間を「半夏生」と言います。農家では「半夏生」に「稲がタコの足のようになり根付きやすくなる」という願いを込め、タコを食べるそうです。
	かみかみタコメンチ	パンこ、こむぎこ、さとうあぶら	スケソウダラ、タコ、あおさ	キャベツ、パにしょうが	小 524		
	ほうれん草のり酢和え	さとう	のり、かつおぶし	もやし、ほうれん草、にんじん	中 641		
	なめこのすましじる		とうふ	だいごん、なめこ、にんじん だいごんのは			
2 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 -	黒沢幼なし	「ごはんのしゃもじ」ごはんのへらが食缶の中に入ったままになっていませんか？返すときは、おたまでと一緒に食器かごへ入れましょう。
	シイラのカレー塩焼き		シイラ(魚)		小 578		
	焼き肉キャベツ	あぶら、こま	ぶたにく、だいず	キャベツ、もやし、にんじん ピーマン	中 696		
	玉ねぎと厚あげのみそ汁 フローズンレモンヨーグルト		あつあげ、みそ ヨーグルト	たまねぎ、にんじん、チンゲンサイ えのきだけ レモンかじゅう			
3 金	テーブルロール、ぎゅうにゅう	パン	ぎゅうにゅう		幼 -	黒沢幼なし	ミートソースマカロニには、西和賀町の自然豊かな牧場で育てられたブラウンスイス牛のひき肉を使います。牧場の草をたくさん食べて育ったブラウンスイス牛は、まるで優しい甘さの赤身肉です。
	星の形のクロック	じゃがいも、さとう、こむぎこ パンこ、でんぷん、あぶら	ぶたにく	たまねぎ	小 675		
	ブラウンスイス牛入りミートソースマカロニ	マカロニ、オリーブオイル	ぶたにく、ぎゅうにく チーズ	たまねぎ、にんじん、マッシュルーム トマト	中 851		
	コンソメスープ	じゃがいも	ウィンナー	いんげん、たまねぎ、にんじん			
6 月	【七夕献立】					黒沢幼なし	7月7日は七夕です。この日の夜、一年に一度だけ天の川を渡り、おりひめとひこぼしが出会うことができるという伝説にもとづいた星祭りの行事です。笹竹に願い事を書いた短冊や、折り紙で作った吹き流し、投網、鶴などを飾りつけします。今日は七夕をイメージした給食メニューです。
	ごはん、ぎゅうにゅう	こめ、きょうかまい	ぎゅうにゅう		幼 366		
	ささみうめしそフライ	パンこ、あぶら	とりにく	うめ、しそ	小 594		
	キラキラサラダ	ドレッシング	チーズ	キャベツ、きゅうり、あかパプリカ コーン、ブロッコリー、カリフラワー	中 725		
7 火	【栄養価アップ大作戦】					黒沢幼なし	7日から22日は二十四節気のひとつ「小暑」です。梅雨が明け、本格的な暑さが始まります。ぶた肉には疲労回復や夏ばて予防に効果がある「ビタミンB1」が多く含まれています。
	ごはん、ぎゅうにゅう	こめ、きょうかまい	ぎゅうにゅう		幼 464		
	シューマイ(幼1こ、小中2個)	こむぎこ	とりにく、ぶたにく	どうもろこし、にんじん、たまねぎ ほうれん草、しょうが	小 593		
	ぶた肉のスタミナ炒め 寒天とわかめのスープ	こまあぶら、さとう、こま	ぶたにく かまぼこ、わかめ かんてん	たまねぎ、ピーマン、あかパプリカ もやし、にんじん、こまつな	中 746		
8 水	【かみかみ献立】					黒沢幼なし	かみかみ献立の日には、かむ回数が多い「かみかみ食材」を使っています。やわらかい食べ物もかむ回数を意識して、よくかんで食べましょう。
	ごはん、ぎゅうにゅう	こめ、きょうかまい	ぎゅうにゅう		幼 -		
	北上産ピーマンの肉詰め	パンこ、こむぎこ、さとう かたくりこ	とりにく、ぶたにく	ピーマン、たまねぎ	小 526		
	ちりめんキャベツ 沢煮わん	さとう、こま	ちりめんじゃこ ぶたにく	もやし、キャベツ、きゅうり たくあん、にんじん たけのこ、ごぼう、にんじん しいたけ、こまつな	中 643		
9 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 -	黒沢幼なし	夏が旬の野菜には、ピーマンやきゅうり、ナス、トマトなどがあります。夏野菜は、食べると体を冷やす効果があります。今日はピーマンを使って洋風さんびらに、油で揚げたナスはみそ汁にさせていただきます。
	鮭メンチカツ	パンこ、でんぷん、こむぎこ あぶら、さとう	サケ、タラ	たまねぎ	小 601		
	洋風さんびら	さとう	ベーコン	ごぼう、こんにゃく、ピーマン あかパプリカ、きパプリカ なす、たまねぎ、にんじん えのきだけ、オクラ	中 734		
	あげなすのみそ汁 わかめふりかけ	さとう、こま	とうふ、みそ わかめ、ちりめんじゃこ	あかしそ			
10 金	こくとうコッパン、ぎゅうにゅう	パン	ぎゅうにゅう		幼 578	黒沢幼なし	トマトに含まれている赤い色の色素「リコピン」は、抗酸化作用があります。油に溶けやすい性質があるため、オリーブオイルで炒めてトマトソースにします。
	星型ハンバーグフレッシュトマトソースがけ	さとう、オリーブオイル	とりにく、ぶたにく	たまねぎ、トマト	小 661		
	コールスローサラダ	ドレッシング		キャベツ、きゅうり、にんじん、ブロッコリー レモン・パイナップルかじゅう	中 826		
	コーンポタージュ		ベーコン、だいず ぎゅうにゅう、なまクリーム	ハセリ			
13 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 315	黒沢幼なし	まずは水溶性食物繊維の「フコイダン」やカルシウム、マグネシウムなどのミネラルを豊富に含む海のスーパーフードです。海藻を食べ、暑さで不足しがちなミネラルをとりましょう。
	ギョウザ(幼1こ、小中2こ)	こむぎこ、でんぷん、さとう あぶら	ぶたにく、どりだく だいず	キャベツ、たまねぎ、にら しょうが	小 546		
	ぶたキムチ炒め	こまあぶら、さとう	ぶたにく、だいず	キャベツ、たまねぎ、にんじん はくさいキムチ、にら	中 674		
	沖繩もずくのスープ		ハム、とうふ、もずく かんてん	にんじん、チンゲンサイ えのきだけ			
14 火	ごはん、ぎゅうにゅう	こめ、きょうかまい	ぎゅうにゅう		幼 553	黒沢幼なし	宮城県産の未利用資源である「元茎わかめ」を使い、かいそうサラダの味付けをします。「元茎わかめ」は、わかめの茎と根元のめかぶの間です。コリコリした食感が楽しめます。
	エビフライ	パンこ、こむぎこ、あぶら	エビ		小 680		
	かいそうサラダ	ドレッシング	かいそう、かんてん、マグロ くわわかめ	キャベツ、きゅうり、にんじん りんご	中 834		
	ポークカレー	じゃがいも、あぶら はちみつ	ぶたにく、チーズ、だいず	たまねぎ、にんじん			
15 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 359	黒沢幼なし	生姜の香り成分であるシネオールは、消化を助け、食欲を増す効果があります。また、いわしの良質な脂質と生姜の組み合わせは、免疫力アップに繋がります。
	三陸産いわしのしょうが煮	さとう	いわし、かんてん	しょうが	小 592		
	じゃがいものさつまあげ炒め	じゃがいも、さとう、あぶら かたくりこ	さつまあげ	たまねぎ、にんじん、しいたけ こんにゃく、えだまめ	中 722		
	チンゲンサイと厚あげのみそ汁		あつあげ、みそ	だいごん、チンゲンサイ、にんじん しめじ			
16 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 -	黒沢幼なし	小松菜は緑黄色野菜の中でもトップクラスの栄養価を誇ります。カルシウムや鉄分、ビタミンCが多く、骨粗鬆症や貧血予防が期待できる優れた野菜です。
	白身魚フライ	パンこ、こむぎこ、でんぷん あぶら	ホキ(魚)		小 571		
	北上産小松菜のごま和え	さとう、こま		もやし、こまつな、にんじん ごぼう、だいごん、こんにゃく にんじん、しいたけ	中 719		
	とりごぼろ汁		とりにく、とうふ				
17 金	【食育の日・上野中学校希望献立】					黒沢幼なし	1学期最終日は、上野中学校2年生が考えた「希望献立」です。1年生の食育授業で学んだ成長期に必要な栄養素を意識して考えた献立をたてていました。ハーブチキンには、北上産のワインを使っています。いよいよ夏休みです。休み中も一日三食しっかり食べて、元気に過ごしましょう。
	フラワーパン、ぎゅうにゅう	パン	ぎゅうにゅう		幼 619		
	北上産ワイン入りハーブチキン	さとう	とりにく	バジル	小 685		
	シーザーサラダ	ドレッシング	ひよこまめ、チーズ、たまご	キャベツ、ブロッコリー、コーン にんじん、レモンかじゅう	中 818		
ポトフ	じゃがいも	ウィンナー	たまねぎ、にんじん、かぶ いんげん				
沖繩県産シークワサータルト	さとう、こめこ、あぶら	とうにゅう、だいずこ	シークワサーかじゅう				

※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



【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。

《お知らせ》

毎月紙配布していましたが「こんだて表」は、令和8年8月分からは、マチコミ、eメッセージ等でのデジタル配信に替わります。また、毎月の「こんだて表」は、今後も引き続き北上市公式ホームページにて公表しますので、そちらもご活用ください。
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>



7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	602	23.2	19.6	2.3
中学校	741	27.7	22.7	2.9
幼稚園	443	17.3	14.4	1.9

給食だより

いよいよ夏休みです。気温が高く、蒸し暑い日が続くと体の機能も低下し、食欲もおとろえがちです。規則正しい生活と1日3回、栄養バランスのとれた食事をとり、夜更かしせずよく寝てしっかりと1日の疲れをとれ、楽しい夏休みを過ごしましょう。

夏の食事のポイント 8カ条

～夏を元気に過ごすための、食事面からの8つのポイントをお知らせします～

<p>な 生ものや肉の生焼きに注意し、中までしっかりと火を通してから食べましょう。</p>	<p>っ 冷たいものはほどほどに食べましょう。とりすぎるとおなかをこわします。</p>	<p>や おやつは時間と量を決めて食べましょう。</p>	<p>す 酢の物や梅干しは気分のさっぱりさせ、体をリフレッシュしてくれます。</p>	<p>み 栄養のはたらきの「緑」グループの食べ物（とくに野菜）をたっぷりとりましょう。</p>	<p>の 飲み物は水か麦茶でこまめに水分補給をしましょう。できれば牛乳も1日1回は飲みましょう。乳アレルギーのある人は豆乳や小魚をとります。</p>	<p>しょく 食事ではすききらいせずによくかんで食べましょう。栄養のバランスを考え、おいしくいただきます。</p>	<p>じ 時間を決めて1日3食規則正しい食事の時間がない生活リズムをつくりません。</p>
--	--	-------------------------------------	---	--	---	--	--

どうして水分補給が大切なのでしょうか？



私たちの体の65～70%は水分です。この水分は、汗をかくことで体温調節をしたり、血液や細胞に重要な働きをしています。ですから大量に汗をかく夏場や運動中は適度な水分補給をしないと、熱中症などを引き起こし、命に危険が及ぶこともあります。

上手に水分補給をしましょう

★食事から★

水分は汁物をはじめ、ごはんやおかずにも含まれているので、3度の食事からもかなりの量をとることができます。特に汗をかいた時は、みそ汁やスープ類などの汁物からミネラル補給をしましょう。

★スポーツ時は★

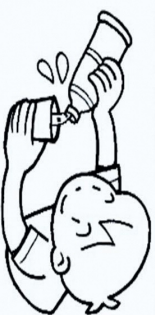
運動をして大量の汗をかいた時は、頻りに水分補給をすることが大切です。汗で失ったミネラルを補給するために、スポーツドリンクは適しています。ただ、糖分も含まれていますので、飲みすぎに注意しましょう。



飲みすぎに注意！ ペットボトル入り 甘い清涼飲料

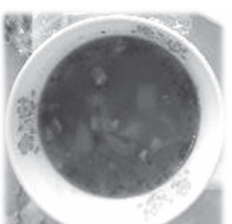
夏場の暑い日などはペットボトル入りの甘い清涼飲料を何本も飲んでしまうことがあります。これを毎日続けていると、大量の糖分を摂取してしまうことになり、糖尿病などの生活習慣病を招くことにもなりかねません。

糖分は多い飲み物を飲む場合は、コップに入れて、少量を飲むようにしましょう。



夏にオススメ「ミネストローネスープ」

- 【材料】（4人分）
- ・ペーコン…35g
 - ・トマト…1コ
 - ・たまねぎ…90g
 - ・にんじん…40g
 - ・セロリ…12g
 - ・シエルマカロニ…10g
 - ・水煮大豆…20g
 - ・マッシュルーム…20g
 - ・にんにく、パセリ…適宜
 - ・コンソメ…小さじ1
 - ・食塩、こしょう…少々



【作り方】

- ①セロリ、たまねぎはスライス、にんじんは角切り、トマトはざく切りにする。にんにくはすりおろし、パセリはみじん切りにする。ペーコンは短冊切りにする。マカロニはゆでておく。
- ②鍋にペーコンとすりおろしたにんにくを入れ、から炒りする。
- ③水を加えて、にんじん、たまねぎ、水煮大豆、マッシュルーム、セロリ、トマトを入れて煮る。
- ④コンソメ、食塩、こしょうで味付けをし、ゆでたマカロニとみじん切りにしたパセリを加える。