



# 令和8年度 7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)			
1 水	ごはん、牛乳	こめ、きょうかまい	ぎゅうにゅう		幼 362 小 601 中 726	和賀西小 笠松小 なし	主食(ごはんやパン)は脳と体を動かすエネルギー源です。毎食きちんと主食を食べることで、勉強や運動に集中できます。暑い季節こそ、主食をしっかりとり、元気に過ごしましょう。
	タコメンチ	パンこ、あぶら	すけそうたらすりみ たこ、あおさ	キャベツ			
	野菜のマヨ和え	ノンエッグマヨネーズ さとう	とりにく	だいこん、にんじん とうもろこし、えだまめ			
	なめこのすまし汁		とうふ、ちくわ	なめこ、はくさい にんじん、オクラ ながねぎ			
2 木	ごはん、牛乳	こめ、きょうかまい	ぎゅうにゅう		幼 ー 小 596 中 718	江釣子幼 藤根幼 なし	シイラは、夏が旬の魚で、ハワイでは「マヒマヒ」と呼ばれています。世界中の暖かい海に棲み、体長は2メートルにもなります。日本でも昔から食べられており、室町時代の文献にも登場します。
	シイラのカレー焼き		しいら				
	焼き肉キャベツ	あぶら、かたくりこ	ぶたにく、だいたミート	キャベツ、たまねぎ にんじん、ピーマン			
	生揚げのみそ汁		なまあげ、みそ	もやし、にんじん チンゲンサイ、しめじ ながねぎ			
	ヨーグルト(レモン味)		ヨーグルト				
3 金	テーブルロールパン、牛乳	こむぎこ	ぎゅうにゅう		幼 598 小 678 中 861		ブラウンスイス牛は、スイス原産の乳肉兼用種で、日本の乳用牛の0.4%しかいない希少な品種です。今日は、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挽肉を使っています。生産者の方々にも感謝していただきます。
	星のコロッケ	じゃがいも、パンこ あぶら	ぶたにく				
	ブラウンスイス牛入り ミートソースパンネ	ペンネマカロニ(こむぎこ) あぶら	ぎゅうにく だいたミート	たまねぎ、にんじん ピーマン、トマト にんにく			
	カラフルボールスープ		すりみだんご	キャベツ、たまねぎ にんじん、カリフラワー マッシュルーム、パセリ			
6 月	<b>&lt;七夕献立&gt;</b>				幼 346 小 598 中 725		明日7月7日は七夕です。給食では今日、七夕献立を実施します。天の川汁は、春雨を天の川に、星の形のかまぼことオクラを星に見立てた汁ものです。サラダにも星型チーズを散りばめました。七夕デザートは、爽やかな甘さのパンゼリーです。
	ごはん、牛乳	こめ、きょうかまい	ぎゅうにゅう				
	ささみの梅しそフライ	パンこ、あぶら	とりにく	うめ			
	キラキラサラダ	ドレッシング	チーズ	キャベツ、きゅうり にんじん、ブロッコリー とうもろこし			
	天の川汁	はるさめ	あぶらあげ ぎょにくソーセージ かまぼこ	だいこん、にんじん オクラ、えのきたけ ながねぎ			
	七夕デザート(パンゼリー)	さとう		パインかじゅう			
7 火	<b>&lt;栄養価アップ大作戦&gt;</b>				幼 441 小 548 中 667	江釣子小 なし	今日は、成長期の皆さんに必要なカルシウムと鉄分が、特に多くとれる献立です。私たちの体は食べ物からつくられています。自分の大切な体のために、好き嫌いをしないで残さず食べましょう。
	ごはん、牛乳	こめ、きょうかまい	ぎゅうにゅう				
	かに玉	さとう	たまご、べにずわいがに	しいたけ、グリーンピース			
	スタミナ炒め	あぶら、さとう かたくりこ	ぶたにく、だいたミート	たまねぎ、もやし にんじん、にんにく			
	海鮮スープ		あさり、いか、とうふ わかめ	はくさい、こまつな たけのこ、ながねぎ			
8 水	<b>&lt;かみかみ献立&gt;</b>				幼 ー 小 593 中 722	江釣子小 江釣子幼 藤根幼 なし	岩手県では「もうべっこ噛みましよう!」という取り組みをしています。丈夫な歯を作り、食べ物の消化を助け、顎を鍛えるために、一口20~30回を目標に、よくかんで食べる習慣を身につけましょう。
	ごはん、牛乳	こめ、きょうかまい	ぎゅうにゅう				
	北上産ピーマンの肉詰め	パンこ	とりにく	ピーマン、たまねぎ			
	かみかみごまサラダ	ドレッシング、ごま	まぐろ、だいた	キャベツ、にんじん えだまめ、れんこん			
沢煮椀		あぶらあげ こうやとうふ	だいこん、にんじん ごぼう、ほうれんそう はだいこん、ほししいたけ				
9 木	ごはん、牛乳	こめ、きょうかまい	ぎゅうにゅう		幼 392 小 635 中 772	和賀西小 江釣子中 和賀西中 藤根幼 なし	夏が旬のなす。なすの紫色の色素は、ナスニンといわれます。体の熱を冷ましたり、血の流れをよくしたり、生活習慣病の予防にも効果があるとされています。
	鮭メンチ	パンこ、あぶら	さけ、たらすりみ	たまねぎ			
	洋風きんぴら	あぶら、さとう	ベーコン	ごぼう、にんじん ピーマン、こんにやく にんにく			
	なすのみそ汁		なまあげ、みそ	なす、たまねぎ にんじん、えのきたけ ながねぎ			
10 金	黒糖コッパン、牛乳	こむぎこ、くろざとう	ぎゅうにゅう		幼 589 小 676 中 842	和賀西小 和賀東小 江釣子中 和賀西中 江釣子幼 なし	<b>&lt;給食センターからのお願い&gt;</b> 給食の食器やスプーン、おぼん、食缶、コンテナなどは、北上市のもので、みんなで使うものです。丁寧に扱ってください。
	ハンバーグ		とりにく、ぶたにく	たまねぎ			
	コールスローサラダ	ドレッシング		キャベツ、にんじん、きゅうり ロマネスコカリフラワー マカロニこんにやく			
	コーンポタージュ	じゃがいも、ルウ	とりにく、ぎゅうにゅう チーズ	たまねぎ、にんじん ブロッコリー とうもろこし			

日曜	こんだて名	主な食品名			エネルギー [kcal]	備考	一口メモ
		熱ゆかりになる食品 (き)	血や肉になる食品 (あか)	体の調子を整える食品 (みどり)			
13月	ごはん、牛乳	こめ、きょうかまい	ぎゅうにゅう		幼 290 小 559 中 689	【給食最終日】 藤根幼	もずくは、他の海藻にくっついて育つことからその名前がついたそうです。生産量の99%が沖縄県産です。食物せんいが豊富で、おなかの調子をととのえる働きがあります。
	餃子(幼1コ、小中2コ)	こむぎこ	ぶたにく、とりにく	キャベツ、たまねぎにら			
	豚キムチ炒め	あぶら、さとうかたくりこ	ぶたにく、だいずミート	もやし、はくさいキムチにんじん、にら			
	もずくスープ		ちくわ、とうふかまぼこ、もずく	だいこん、にんじんオクラ、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 544 小 677 中 828	【給食最終日】 飯釜中 和賀西中	スパイスには食欲増進効果があります。スパイスの香りが食欲を引き出し、野菜や肉の栄養がしっかりとれるカレーは、暑い夏にぴったり。ごはんと一緒に元気をチャージしましょう。
	エビフライ	パンこ、あぶら	えび				
	海藻サラダ	ドレッシング	わかめ、ふのり、こんぶかんてん、とさかのり	もやし、きゅうりにんじん、こんにやく			
	ポークカレー	じゃがいも、あぶらルウ	ぶたにく、だいずミートチーズ	たまねぎ、にんじんとうもろこし、にんにくしょうが			
15水	ごはん、のりふりかけ	こめ、きょうかまい	のり、かつおぶし		幼 628 小 766	【給食最終日】 藤根幼	「食品ロス」とは、まだ食べられるのにゴミとして捨てられてしまう食品のことです。残さず食べることで、「食品ロス」を減らすことができます。給食は栄養バランスを考えて作られています。自分の体のためにも、環境のためにも、残さず食べてください。
	牛乳		ぎゅうにゅう				
	鯛の生姜煮	さとう	いわし	しょうが			
	じゃがいものそぼろ炒め	じゃがいも、あぶらさとう	とりにく	にんじん、こんにやくいんげん			
16木	ごはん、牛乳	こめ、きょうかまい	ぎゅうにゅう		幼 390 小 659 中 783	【給食最終日】 飯釜中 和賀西中	魚には骨があります。よくかんで、骨に気をつけて食べましょう。シークワサーは、琉球諸島や台湾に自生する柑橘類です。今日のデザートは、爽やかな沖縄県産シークワサー果汁を使った夏限定のタルトです。
	鱈フライ	パンこ、あぶら	たら				
	小松菜のごま和え	ごま		こまつな、もやしにんじん			
	鶏ごぼう汁		とりにく	ごぼう、だいこんにんじん、こんにやくまいだけ、ながねぎ			
17金	シークワサータルト	こめこ、さとう	とうにゅう	シークワサーかじゅう	幼 580 小 666 中 811	【給食最終日】 江釣子小 和賀西小 笠松小 いわさき小 和賀東小 江釣子中 和賀東中 江釣子幼	もうすぐ楽しい夏休み♪休みの間も、規則正しい生活を心がけましょう。夏バテをしないように、食事もしっかり食べて、毎日元気に過ごしてくださいね。
	<食育の日>						
	スネークパン、牛乳	こむぎこ	ぎゅうにゅう				
	ハーブチキン		とりにく				
	シーザーサラダ	ドレッシング	まぐろ	キャベツ、にんじんきゅうり、とうもろこし			
ポトフ	じゃがいも	ウインナー	たまねぎ、にんじんカリフラワー、マッシュルーム				

※ 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

# 7月給食だより

## 夏休み中の食生活意識したい4つのポイント

まもなく、待ちに待った夏休みが始まります。充実した夏休みを過ごし、新学期を元気に迎えられるように、食生活で特に気をつけたいポイントをまとめました。



### 1 朝ごはんを欠かさず食べる

◆夜ふかししたりせず、早寝・早起きを心がけ、朝ごはんを毎日欠かさず食べましょう。



◆朝ごはんを食べると、脳の働きが活発になり、宿題や勉強に集中しやすくなります。



◆栄養のバランスも意識してみましょう。



### 2 こまめに水分補給をする

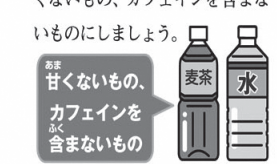
◆コップ1杯程度を、のどが渇いたと感じる前に、こまめに飲みましょう。



◆冷房の効いた室内では、のどの渇きを感じにくいので、特に意識して飲みましょう。



◆水分補給には水や麦茶など、甘いもの、カフェインを含まないものにしましょう。



### 3 おやつのとりに方に気をつける

◆おやつを食べるときは時間を決めて、お皿に取り分けましょう。



◆冷たいものをとり過ぎないようにしましょう。



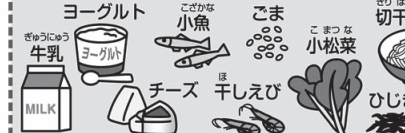
◆おやつは食事の一つと考え、不足しがちな栄養を補うのもおすすめです。



### 4 「カルシウム」を意識してとる

◆給食がない日はカルシウムが不足しやすくなります。食事やおやつに意識して取り入れましょう。

おお しょう ひん



◆ビタミンDと一緒にとることで、カルシウムの吸収率が高まります。



	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食塩相当量 (g)
小学校	624	24.1	20.6	2.0
中学校	762	28.5	23.8	2.5
幼稚園	455	17.3	15.2	1.8

### 《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、そちらもご利用ください。

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>

