



令和8年度

8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)			
18 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 小 中 802	上野中 スタート	なつやす 夏休みが終わり、2学期がスタート しました。生活リズムを整えるため に「早寝・早起き・朝ごはん」を意 識して生活しましょう。
	あじつ たまご 味付けゆで玉子		たまご				
	カラフルソテー	あぶら	ぎょにくソーセージ	ブロッコリー、キャベツ、 こんにゃく、ピーマン、パプリカ			
	ハヤシライス	じゃがいも、あぶら	ぶたにく、だいず、 なまクリーム	にんじん、たまねぎ、 いんげん、トマト、しめじ			
19 水	【食育の日献立】				幼 小 中 676	北北中 スタート	きょう 今日のスープにはモロヘイヤという なつ しゅんやさい はい 夏が旬の野菜が入っています。疲れ をとるビタミンB1やビタミンB2、 からだをつくるカルシウムが多く含まれて います。夏の疲れをとり、成長のため にいい野菜です。
	ごはん、ぎゅうにゅう	こめ、きょうかまい	ぎゅうにゅう				
	ぶたにく や 豚肉のしょうが焼き		ぶたにく				
	すぎ昆布のナムル	ごまあぶら、ごま	こんぶ	にんじん、きゅうり、もやし			
	モロヘイヤたまごスープ	かたくりこ	たまご、かんてん	にんじん、たまねぎ、 えのきたけ、モロヘイヤ			
	ミニトマト (ひとり2こ)			ミニトマト			
20 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 中 581 725	二子小 飯豊小 黒北小 スタート	オクラのネバネバはペクチンという成分 です。お腹の調子を整える働きや、健康 のために重要なコレステロールを上げない ようにする効果があります。
	さばのみそ煮	さとう	さば、みそ				
	じゃがいもの塩こうじ炒め	あぶら、じゃがいも、 さとう	とりにく	たまねぎ、コーン、 ピーマン、こんにゃく			
	いし 量なるとオクラのすまし汁	いし	とうふ、なると	たけのこ、にんじん、オクラ			
21 金	背割りコッペパン、ぎゅうにゅう	パン	ぎゅうにゅう		幼 小 中 624 759	更木小 スタート 北北中 上野中 なし	トマトは夏が旬の野菜で、ビタミン AやビタミンC、食物せんいなど体 によい成分が多く含まれています。 こんげつ 今月のミニトマトはすべて北上で収 穫されたものです。栄養をつけ、暑 さを乗り切りましょう。
	のり塩ポテトコロッケ	じゃがいも、パンこ、あぶら	あおのり				
	スパゲッティナポリタン	スパゲッティ あぶら	ぎょにくソーセージ	たまねぎ、にんじん、 ピーマン、トマト			
	コンソメスープ		とうふミートボール	たまねぎ、キャベツ、 にんじん、しめじ、パセリ			
	ミニトマト (ひとり1こ)			ミニトマト			
24 月	【カミカミ献立の日】				幼 小 中 366 602 742	黒沢幼 スタート	ピーマンは、ナス科トウガラシ属の しよくぶつ 植物です。ビタミンCやベータカロ テンが多く含まれており、特にビタ ミンCは加熱してもなくなりにくい という特徴をもっています。 こんげつ 今月のピーマンはすべて北上で育て られたものです。
	ごはん、ぎゅうにゅう	こめ、きょうかまい	ぎゅうにゅう				
	はるまき	かたくりこ、はるさめ、 こむぎこ、あぶら	とりにく	キャベツ、もやし、にんじん、 たまねぎ、たけのこ			
	チンジャオロース	ごまあぶら、 かたくりこ	ぶたにく	ピーマン、パプリカ、 たけのこ、しいたけ			
	みそキムチ春雨スープ	はるさめ	とりにく、かんてん、 みそ	はくさいキムチ、にんじん、 チンゲンサイ、もやし、コーン			
	いもけんぴパリッシュ	さつまいも、さとう、 あぶら、みずあめ	いわし				
25 火	【やさいの日献立】				幼 小 中 506 605 744		なすには、ながなすや丸なすなど様々 な種類があります。 25日には「フィレンツェの貴婦人」 という丸なす、28日には「ふわとろ ながなす」というながなすを使います。 こんげつ 今月のなすはすべて北上産です。
	ナン、ぎゅうにゅう	ナン	ぎゅうにゅう				
	プレーンオムレツ	さとう、あぶら	たまご				
	フルーツ杏仁	みずあめ、さとう	ぎゅうにゅう、かんてん、 とうにゅう	パイナップル、もも、りんごかじゅう、 なつみかんかじゅう、ぶどうかじゅう			
	なつやさい 夏野菜カレー	じゃがいも、あぶら、 はちみつ	とりにく、だいず、 チーズ	たまねぎ、かぼちゃ、 にんじん、なす、 ズッキーニ、トマト、りんご			

※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。

【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。



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）			
26	水	【栄養価アップ大作戦の日】			幼 小 中 — 646 744	黒沢幼 なし	アサリには、血や肉のもとになる「鉄」が 多く含まれています。日々、成長して体が つくられている皆さんには大切な栄養素で す。 また、小松菜に多く含まれる「ビタミン C」は「鉄」の吸収率をアップさせる力が あります。
		ごはん、ぎゅうにゅう	こめ、きょうかまい	ぎゅうにゅう			
		いわて純情メンチカツ	パンこ、こむぎこ、あぶら	ぶたにく			
		うめ梅おかか和え	ごま、ドレッシング	とりにく、かつおぶし、 かんてん			
		アサリと小松菜のみそ汁		とうふ、あさり、 みそ			
27	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 中 — 534 648	黒沢幼 なし	いつも給食で使っているみそや大豆 は、「二子町の」社会福祉法人 自立 更生 会とばせ園 さんが作っていま す。施設の畑で大豆を育て、仕込 み、熟成しています。
		シイラのとばせみそ焼き	さとう、ごまあぶら	シイラ、みそ			
		もずく丼の具	あぶら、さとう、 かたくりこ	ぶたにく、だいず、 もずく			
		いももち汁	おじゃがもちボール	とりにく			
28	金	クロワッサン、ぎゅうにゅう	パン	ぎゅうにゅう	幼 小 中 593 685 822		27日の「シイラのとばせみそ焼き」 にはとばせ園さんのみそを使用して います。
		ハッシュポテト	じゃがいも、こめこ、あぶら				
		ラタトゥイユ	オリーブオイル、 さとう	ぎょにくソーセージ			
		かぼちゃのポタージュ		ベーコン、しろはなまめ、 だっしふんにゅう、 なまクリーム、ぎゅうにゅう			
31	月	ゆかりごはん、ぎゅうにゅう	こめ、きょうかまい	ぎゅうにゅう	幼 小 中 514 654 706		今日の汁ものには、北上市の畑で採 れた夕顔が入っています。 夕顔は、朝顔とは反対で夏の夕方 に白い花が咲きます。実はとても大 きく、長さは1m近く、重さは7～9kg にもなります。
		アジフライ	こむぎこ、パンこ、 あぶら	アジ			
		ほうれん草の磯辺和え		かつおぶし、のり			
		ゆうがおあぶらうす 夕顔と油麴の薄くず汁	あぶらふ、かたくりこ	とうふ			
		いちごプリン	さとう				

なつやす
夏休みにこそ考えたい、試したい！

さいがいしよく
かてい
ご家庭での災害食

がつついたち ぼうさい ひ たいふう とうらい まえ かぞく じかん なつやす さいがいしよく かんが
9月1日の「防災の日」や、台風シーズンの到来を前に、家族がそろい、時間にゆとりもできる夏休みに「災害食」について考えてみませんか？家族みんなで家の中の備蓄品を確認したり、災害時の調理法を試して食べてみたり、「一石二鳥」の食育としてぜひ取り組んでみてください

がつ なつ 8月を夏のローリングストック点検・消費月間に

でんげんしよく ひげっかん

子どもと一緒に
「賞味期限」チェック！



たからさが かんかく しようき きげん こ
宝 探し感覚で、賞味期限を子どもと
チェック。「もうすぐ切れそうだから、
食べてレスキューしよう」と、食品
ロスへの関心も育てることができます。

買い物に出かけたくない日
それは備蓄食品消費デー



しょうき きげん せま
とくに賞味期限が迫っていないもので
も、備えてある缶詰やレトルト、バック
ご飯などを実際に食べてみることは
とても貴重な経験になります。

災害時という設定で
調理にも挑戦！



さいがい じ ちようり ほう
災害時の調理法は、キャンプでの
料理にも通じることがあります。
非常時の設定で、洗い物も少なく
て済む方法にすれば、水の節約や
ごみの削減にも役立ちます。

乾物はトマトジュースでも
もどせる！



きりば だいこん こうや どうふ
切干し大根やわかめ、高野豆腐、
パスタなどの乾物は通常お湯でも
どしますが、冷水はもちろんトマ
トジュース、野菜ジュースでもも
どります。うまみを吸って、その
ままおいしい夏の副菜になりま
す。

さいがいしよく かつよう
災害食の情報サイトを活用



さいがいしよく ぐたいでき じようき
災害食のポイントや具体的なレシピは、上記のサイトなどさまざまなと
ころから紹介されています。ぜひ参考にしてみてください。

8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	616	24.0	20.9	2.4
中学校	737	28.2	23.7	2.9
幼稚園	438	16.7	14.6	1.9