令和8年度　# 11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 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）	エネルギー量（Kcal）	給食予定	ひとくちメモ
2	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 493 小 601 中 745	上野中 なし	収穫されたばかりのお米を「新米」といいます。米づくりは、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。おいしいご飯が食べられることに感謝し、味わっていただきましょう。
		サバのみそ煮	さとう、かたくりこ	サバ、みそ				
		五目豆煮	あぶら、さとう	とりにく、だいず こんぶ	ごぼう、にんじん こんにゃく、えだまめ			
		玉ねぎと厚揚げのみそ汁		あつあげ、みそ	たまねぎ、にんじん、 チンゲンサイ、えのきたけ			
4	水	【かみかみ献立】				幼 393 小 628 中 759		11月8日は「いい歯の日」です。むし歯のない丈夫は「いい歯」をつくるためには、よくかんで食べることが大切です。かみかみ献立の日は、よくかんで食べる「かみかみ食材」を使っています。給食の時間もかむことを意識して食べましょう。
		ごはん、ぎゅうにゅう	こめ、きょうかまい	ぎゅうにゅう				
		チキンみそカツ	パンこ、あぶら	とりにく、みそ				
		こんにゃくサラダ	さとう、ごまあぶら	マグロ、かいそう	こんにゃく、きゅうり、にんじん			
		沢煮わん		ぶたにく	たけのこ、ごぼう、ねぎ、 にんじん、しいたけ			
		かむかむこんにゃく（ホタテあじ）			こんにゃく			
5	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 597 中 —	黒沢幼 北北中 上野中 なし	小松菜は、β-カロテン、ビタミンK、ビタミンC、カリウム、カルシウム、鉄分、食物繊維など多くの栄養素が含まれている緑黄色野菜です。豊富なビタミンKは骨粗鬆症予防に、β-カロテンは免疫力アップに効果があります。
		あんかけ厚焼きたまご	あぶら、さとう かたくりこ	たまご				
		キムタク炒め	ごまあぶら	ぶたにく	キャベツ、たまねぎ、にんじん はくさいキムチ、つぼづけ			
		小松菜と大根のみそ汁		あつあげ、みそ	だいこん、こまつな にんじん、しめじ			
		りんご【小学校のみ】			りんご			
6	金	こくとうコッペパン、ぎゅうにゅう	パン	ぎゅうにゅう		幼 548 小 611 中 773	更木小 二子小 飯豊小 4年 黒北小 なし	朝晩が冷え込み、1日の気温の変化が大きくなってきました。食事の前や外から帰ってきたら、忘れずに手洗いをしましょう。朝昼夕の食事をバランス良く、しっかり食べて、免疫力をつけましょう。
		やさいコロッケ	じゃがいも、パンこ、さとう こむぎこ、かたくりこ、あぶら		にんじん、たまねぎ コーン、いんげん			
		ブロッコリーとわかめのサラダ	ドレッシング	わかめ、とりにく	ブロッコリー、にんじん キャベツ			
		ポトフ	じゃがいも	ウィンナー	たまねぎ、にんじん かぶ、パセリ			
		りんご【幼稚園・中学校のみ】			りんご			
9	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 — 小 545 中 682	黒沢幼 なし	なめこや里芋には、独特のぬめりがあります。なめこは「ペクチン」、里芋は「ムチン」で、いずれも水溶性の食物繊維です。水溶性食物繊維は、お腹の調子を整えてくれる働きがあります。
		かぼちゃひき肉フライ	さとう、パンこ、あぶら かたくりこ、こむぎこ	ぶたにく	かぼちゃ、たまねぎ			
		カレーきんぴら	ごまあぶら、さとう	だいず、ちくわ	ごぼう、にんじん こんにゃく、ピーマン			
		なめこのすまし汁		とうふ	だいこん、なめこ、にんじん ねぎ、ほうれんそう			
10	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 461 小 595 中 724	二子小 6年 なし	一年中お店で買うことができるブロッコリーですが、最もおいしい旬の時期は11月から3月にかけての寒い時期です。
		ブリの照り焼き		ブリ				
		野菜のオイマヨ和え	さとう、ごま ノンエッグマヨネーズ	マグロ、だいず	ブロッコリー、キャベツ にんじん			
		チンゲン菜と厚揚げのみそ汁		あつあげ、みそ	だいこん、にんじん チンゲンサイ、しめじ			
11	水	【鮭の日献立】				幼 — 小 538 中 —	黒沢幼 北北中 上野中 なし	11月11日は鮭の日です。鮭という漢字のつくりの圭を分解すると十一、十一になることに由来しています。また、秋から冬に旬を迎え、鮭がおいしい時期でもあります。鮭は良質のたんぱく質が豊富で、DHAやEPAなどの脂肪酸も多く含まれています。
		ごもくごはん、ぎゅうにゅう	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、しいたけ			
		鮭メンチカツ	パンこ、さとう、あぶら かたくりこ、こむぎこ	サケ、タラ	たまねぎ			
		カリカリ小梅和え	ごまあぶら		もやし、キャベツ、きゅうり にんじん、ゆかり、うめぼし			
		花なるとのすまし汁		なると、わかめ、とうふ	たけのこ、にんじん、 えのきたけ、みずな			
12	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 374 小 625 中 780		春雨は緑豆から作られます。緑豆のでんぷんと水を混ぜ合わせた生地を細長い麺にし、熱湯で茹でて乾燥したのが春雨です。
		シューマイ（小・中2こ、幼1こ）	パンこ、さとう こむぎこ	とりにく、ぶたにく みそ、だいずこ	たまねぎ			
		焼き肉キャベツ	あぶら	ぶたにく、だいず	キャベツ、たまねぎ にんじん、ピーマン			
		はるさめスープ	はるさめ	ミートボール	にんじん、きくらげ とうみょう			
		ベビーチーズ		チーズ				
13	金	まるパン、ぎゅうにゅう	パン	ぎゅうにゅう		幼 586 小 666 中 835	二子小 なし	「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。
		白身魚フライ	パンこ、こむぎこ かたくりこ、あぶら	ホキ				
		イタリアンサラダ	ドレッシング		キャベツ、きゅうり ブロッコリー、パプリカ			
		クリームシチュー	じゃがいも、あぶら	とりにく、ぎゅうにゅう なまクリーム	たまねぎ、にんじん、 マッシュルーム、パセリ			

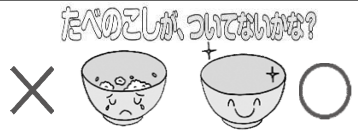


【ご家庭へのおねがい】

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。

11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	612	24.1	20.3	2.4
中学校	751	28.6	23.2	2.9
幼稚園	434	17.1	14.2	1.9

日	曜	こんだて名	主な食品名 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）	エネルギー量（Kcal）	給食予定	ひとくちメモ
16	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 561 小 797 中 987		 食べ残したものは、入っていた食缶などへ戻しましょう。食器に食べ物が残ったままにならないように、取り除いて返しましょう。
		コーンと大豆のメンチカツ	さとう、あぶら、こめこ	とりにく、だいず	コーン、たまねぎ			
		じゃが芋のしおこうじ炒め	じゃがいも、さとう	ベーコン	たまねぎ、こんにゃく コーン、ピーマン			
		キャベツのみそ汁		こうやどうふ、みそ	キャベツ、にんじん えのきたけ、ねぎ			
		お米のタルト	こむぎこ、マーガリン さとう、こめこ、あぶら	たまご、ぎゅうにゅう だっしふんにゅう				
17	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 488 小 608 中 745	飯豊小 なし	切干大根は、大根を細切りに、天日干しにして作ります。しっかり干すことで、風味や甘みが出るだけではなく、栄養もアップします。食物 繊維は、生の大根の約15倍です。
		ぎょうざ（小・中2、幼1こ）	こむぎこ、さとう あぶら、かたくりこ	ぶたにく、とりにく だいずこ	キャベツ、たまねぎ、にら			
		切干大根とささみのシャキッとサラダ	さとう、ごまあぶら	とりにく、かんてん	だいこん、もやし にんじん、きゅうり			
		マーボードウフ	あぶら、さとう かたくりこ	ぶたにく、とうふ だいず、みそ	たまねぎ、たけのこ、ねぎ にら			
18	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 366 小 612 中 746		寒くなると、牛乳の飲み残しが増えてきます。牛乳は、歯や骨の成長に必要なカルシウムを多く含んでいます。残さず飲むようにしましょう。
		プレーンオムレツ	さとう、あぶら	たまご				
		ふくじんづけ和え			キャベツ、きゅうり、もやし ふくじんづけ			
		チキンカレー	じゃがいも、あぶら はちみつ	とりにく、チーズ	たまねぎ、にんじん			
19	木	**【食育の日・栄養価アップ大作戦】**				幼 — 小 543 中 658	黒沢幼 なし	炊きたてのごはんを粒が残る程度につぶし、秋田杉の串に竹輪のように巻いて、香ばしく焼くと「きりたんぽ」が出来上がります。秋田県北部の大館市や鹿角市周辺が発祥の郷土料理です。
		ごはん、ぎゅうにゅう	こめ、きょうかまい	ぎゅうにゅう				
		メバルのうめみそやき	さとう、ごまあぶら	メバル、みそ	うめ			
		すき昆布の炒め煮	あぶら、さとう	こんぶ、さつまあげ	こんにゃく、にんじん えだまめ			
		きりたんぽ汁	きりたんぽ	とりにく	だいこん、にんじん ごぼう、しいたけ、ねぎ			
20	金	ミルクコッペパン、ぎゅうにゅう	パン	ぎゅうにゅう		幼 — 小 617 中 768	黒沢幼 北北中 なし	ダブルポテトサラダは、じゃがいもとさつまいもの二つのおいもを使います。土の中で育つおいもですが、じゃがいもは地下茎という茎、さつまいもはねっこの部分です。
		ほしがたハンバーグ　小袋ケチャップ付き	さとう、あぶら じゃがいも	とりにく、ぶたにく	たまねぎ			
		ダブルポテトサラダ	じゃがいも、さつまいも さとう、ノンエッグマヨネーズ		にんじん、ブロッコリー コーン、えだまめ			
		やさいスープ		ベーコン	にんじん、たまねぎ、かぶ しめじ、キャベツ、パセリ			
24	火	**【和食の日】**				幼 479 小 591 中 701	黒北小 なし	11月24日は「いい日本食」の語呂合わせで「和食の日」です。 「和食」は、ご飯を中心とした栄養バランスに優れた健康的な食事として、世界中 から注目されています。
		ごはん、ぎゅうにゅう	こめ、きょうかまい	ぎゅうにゅう				
		サンマのしおやき		サンマ				
		肉じゃが	じゃがいも、さとう あぶら	ぶたにく	たまねぎ、にんじん いんげん、こんにゃく			
		白菜と油揚げのみそ汁		とうふ、みそ あぶらあげ	にんじん、はくさい えのきたけ、ねぎ			
25	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 — 小 642 中 744	黒沢幼 なし	地元でとれた食材を地元で食べる（消費する）ことを「地産地消」といいます。メンチカツの豚肉も岩手県産、いもこの汁の里芋も北上市の二子里芋です。
		いわて純情メンチカツ	パンこ、さとう こむぎこ、あぶら	ぶたにく	たまねぎ			
		なめたけ和え		かつおぶし	にんじん、もやし ほうれんそう、なめたけ			
		いものこ汁	さといも	とりにく、とうふ	にんじん、ごぼう、しめじ こんにゃく、ねぎ			
26	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 556 中 686	黒沢幼 なし	バーベキューソースには、すりおろしたりんごを使っています。りんごは、秋から冬にかけて旬を迎える果物です。
		とうふハンバーグバーベキューソース	さとう、かたくりこ	とりにく、とうふ	たまねぎ、りんご			
		そぼろひじき	あぶら、さとう	ひじき、とりにく ちくわ、だいず	にんじん、キャベツ、えだまめ			
		アサリと小松菜のみそ汁		アサリ、とうふ、みそ	だいこん、こまつな、にんじん			
27	金	コッペパン、ぎゅうにゅう	パン	ぎゅうにゅう		幼 — 小 671 中 865	黒沢幼 なし	姿勢良く食べていますか? ひじをついたり、前かがみになっていないか、自分の姿勢を確認してみましょう。 
		ささみフライ	パンこ、あぶら	とりにく				
		グリーンサラダ	ドレッシング		キャベツ、きゅうり、コーン ブロッコリー、りんご			
		かぼちゃのポタージュスープ		ベーコン、だっしふんにゅう なまクリーム、ぎゅうにゅう	かぼちゃ、たまねぎ、 マッシュルーム、パセリ			
		グレープゼリー（中学校のみ）	さとう		ぶどうかじゅう			
30	月	**【いわて牛いい肉の日献立】**				幼 355 小 593 中 723		11月29日は、語呂合わせで「いい肉の日」です。岩手県の澄んだ空気と豊かな大地に育まれて育ったきたかみ牛を「すき焼き風煮」でいただきます。 
		ごはん、ぎゅうにゅう	こめ、きょうかまい	ぎゅうにゅう				
		アジカツ	パンこ、あぶら、さとう こむぎこ、かたくりこ	アジ、スケトウダラ とうにゅう	たまねぎ			
		きたかみ牛のすき焼き風煮	さとう	ぎゅうにく、やきとうふ	たまねぎ、にんじん、はくさい こんにゃく、えのきたけ			
		けんちん汁	あぶら	とうふ、あぶらあげ	ごぼう、にんじん だいこん、ねぎ			

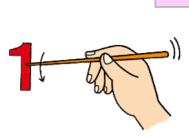
《お知らせ》

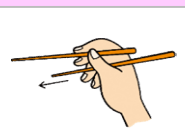
・献立の内容は、都合により変わることがあります。
・毎月の「学校給食に使用した主な食材の産地」は、北上市公式ホームページで公表しています。
北上市公式ホームページ「学校給食の献立」
https://www.city.kitakami.iwate.jp/life/soshikikarasagasu/kyuushoku/26791.htm

はしの正しい持ち方の練習法

小学校1年生は食育授業で食事のマナーやはしの正しい持ち方を学習します。おうちでも練習してみましょう。


①正しい鉛筆の持ち方ではしを1本持つ。


②「1」の字を書くようにたてに動かす。


③下のはしを親指の付け根から中指と薬指の間に通す。


④下のはしを動かさずに上のはしだけを動かせるように練習する。