

日	献立名	牛乳	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
1 木	ターメリックライス	○		米、バター		835 kcal
	魚のマリネ		鮭	でんぷん、小麦粉、米油（揚油）、米油、砂糖	きゅうり、にんじん、玉ねぎ	35.7 g
	じゃがいものチーズグリル		チーズ	じゃがいも、米油		31.6 g
	レタスとトマトのスープ		ベーコン、たまご	でんぷん	セロリー、にんにく、エリンギ、トマト、レタス	2.7 g
2 金	カレーうどん	○	豚肉、油揚げ	冷凍細うどん、砂糖、でんぷん	玉ねぎ、にんじん、長ねぎ、こまつな	800 kcal
	じゃこおひたし		ちりめんじゃこ、わかめ	ごま油	みずかけな、もやし	32.0 g
	ブルーベリーマフィン		たまご、牛乳	小麦粉、砂糖、バター、米油	ブルーベリー	28.7 g
						2.9 g
5 月	ジャージャー麺	○	豚肉、鶏肉、八丁みそ、赤みそ	むし中華めん、米油、砂糖、でんぷん、ごま油、ごま	にんにく、しょうが、玉ねぎ、長ねぎ、卵、きゅうり、もやし、にんじん	855 kcal
	サンラータン		豚肉、たまご	でんぷん、じゃがいも、ごま油	しょうが、こまつな	37.7 g
	果物				小玉すいか	25.1 g
						3.7 g
6 火	ガーリックチーズトースト	○	チーズ	食パン、バター	にんにく	840 kcal
	ビーンズトマトシチュー		鶏肉、いんげんまめ、ひよこまめ	米油、じゃがいも、小麦粉	玉ねぎ、にんじん、セロリー、ぶなしめじ、ブロッコリー	32.6 g
	果物				冷凍みかん	33.1 g
						3.6 g
7 水	七夕ずし	○	あなご、のり	米、砂糖、すりごま	にんじん、れんこん、オクラ	806 kcal
	天の川のすまし汁		鶏肉、豆腐	そうめん	にんじん、だいこん、こまつな	29.0 g
	牛乳寒天のももソース添え		粉寒天、牛乳	砂糖、生クリーム	もも缶	22.7 g
						2.4 g
8 木	ご飯	○		米		859 kcal
	魚の西京焼き		さごち、西京みそ			36.4 g
	もやしと青菜の酢の物		大豆	砂糖	もやし、こまつな、にんじん	25.5 g
	じゃがいもの揚げ煮			じゃがいも、米油（揚油）、砂糖		2.6 g
9 金	けんちん汁	○	豚肉、豆腐	米油	こんにやく、ごぼう、にんじん、だいこん、長ねぎ	
	ブルコギ丼		豚肉	米、米油、砂糖、でんぷん、ごま油	玉ねぎ、もやし、にら、にんじん、しょうが、にんにく	811 kcal
	卵スープ		鶏肉、豆腐、たまご	でんぷん	玉ねぎ、にんじん、こまつな	32.4 g
	みかんゼリー		粉寒天	砂糖	オレンジ濃縮還元ジュース	23.3 g
12 月	カレーライス	○	豚肉	米、米油、じゃがいも、小麦粉	にんにく、しょうが、セロリー、玉ねぎ、にんじん	887 kcal
	茎わかめの中華サラダ		くきわかめ	米油、ごま油、砂糖	キャベツ、きゅうり、にんじん、玉ねぎ	27.5 g
	果物				小玉すいか	26.5 g
						2.9 g
13 火	揚げパン（きなこ）	○	きな粉	ショートニングパン、米油（揚油）、砂糖		787 kcal
	えび入りワンタン		むきえび、豚肉	ワンタンの皮	しょうが、玉ねぎ、にんじん、もやし、長ねぎ、こまつな	28.4 g
	干切りじゃがいもの中華サラダ			はるさめ、じゃがいも、砂糖、ごま油	にんじん、きゅうり	32.5 g
						3.3 g
14 水	いわしのかば焼き丼	○	まいわし	米、でんぷん、米油（揚油）、砂糖	しょうが	866 kcal
	ひじき入り変わりひたし		ひじき、油揚げ	砂糖、すりごま、ごま	キャベツ、こまつな、にんじん	36.3 g
	むらくも汁		鶏肉、豆腐、たまご		にんじん、玉ねぎ、長ねぎ	29.7 g
						2.3 g
15 木	しらすとわかめのご飯	○	わかめ、しらす干し	米		801 kcal
	鶏肉の唐揚げごまソース		鶏肉	でんぷん、米油（揚油）、砂糖、すりごま	しょうが、にんにく、長ねぎ	29.9 g
	もやしと青菜の酢の物			砂糖、すりごま	もやし、こまつな、にんじん、切干しいんじん	26.5 g
	冬瓜のすまし汁		豆腐	でんぷん	とうがん、にんじん、えのき、みょうが	2.7 g
16 金	夏野菜のスパゲティ	○	ベーコン、豚肉、チーズ	スパゲティ、オリーブ油	卵、にんにく、しょうが、にんじん、玉ねぎ、なす、ズッキーナ、赤ピーマン、トマト、卵	807 kcal
	車エビのアヒージョ		国産車エビ	オリーブ油、ソフトフランスパン	にんにく	42.5 g
	パケット添え					27.4 g
	果物				メロン	2.2 g
19 月	ドイツ料理の日	○		ミルクパン		806 kcal
	ミルクパン			ミルクパン		
	シュニッツェル（ドイツ風）		豚肉	小麦粉、パン粉、米油（揚油）	レモン	35.6 g
	ブライツケル		チーズ	じゃがいも、オリーブ油	ブロッコリー	34.4 g
トマトスープ		オリーブ油		にんにく、セロリー、玉ねぎ、トマト、パセリ	2.9 g	

★ 材料購入の都合により献立を変更することがあります。

### 給食アンケート結果（2年生）

今年度は、学期毎に学年ごとにアンケートをとり、その結果をもとにリクエスト給食を行います。  
1学期は2年生にアンケートをとりました。その結果を報告します。（101名の回答）



#### 1. 毎日の給食について

- ①量は？ a. 多い 23名(22.8%) b. 少ない 8名(7.9%) c. ちょうどよい 67名(66.3%) d. その他 3名(3%)  
②味は？ a. 濃い 1名(2.0%) b. 薄い 15名(14.8%) c. ちょうどよい 81名(80.2%) d. その他 3名(3%)

#### 2. 好きな給食（1人3つまで記入。その結果をもとにリクエスト給食のメニューを考えました。）

1位 カレー (27人) 2位 ジャージャー麺 (16人) 3位 ハヤシライス (14人)  
4位 ミルクパン (13人) 5位 きなこ揚げパン (10人)

その他に、果物（11人）、みそ汁（9人）、いかのかりんとうがらめ（7人）、みかんゼリー（7人）が好きな給食になります。

#### 3. 苦手な給食（1人3つまで記入。）

苦手な食材・メニューとして魚・ししゃもを使用した料理（32人）、グリーンピースご飯（10人）、杏仁豆腐（9人）、赤飯（8人）、ごまミルクプリン（8人）、フルーツヨーグルト（8人）が上位を占めました。その他に、野菜料理（サラダ・おひたしなど）、豆料理（青大豆ご飯・豆のスープなど）が苦手な給食となります。