

日	主食	牛乳	おかず	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	たんぱく質 脂質 食塩相当量
2月	ターメリックライス	○	魚のマリネ じゃがいものグリル レタスとトマトのスープ	牛乳、鮭、ベーコン、★ たまご	米、バター、でんぷん、 ★小麦粉、油、砂糖、 じゃがいも	きゅうり、にんじん、玉ねぎ、 エリンギ、トマト、レタス	879 kcal 32.4 g 35.4 g 2.9 g
3火	しらすとわかめのご飯	○	鶏肉の唐揚げごまソース もやしと青菜の酢の物 冬瓜のすまし汁	牛乳、わかめ、しらす干し、 鶏肉、豆腐	米、でんぷん、油、砂糖、 ごま	しょうが、にんにく、長ねぎ、 もやし、こまつな、にんじん、 切干しだいこん、とうがんと、え のきたけ、みょうが	794 kcal 29.3 g 26.1 g 2.8 g
4水	夏野菜のスパゲティ	○	手作りピザマルガリータ イタリアンサラダ アップルゼリー	牛乳、ベーコン、豚肉、 チーズ、寒天	★スパゲティ、★小麦 粉、砂糖、油	セロリ、にんにく、しょうが、にん じん、玉ねぎ、なす、ズッキーニ、 かぼちゃ、エリンギ、コーン、 キャベツ、きゅうり、パプリカ、 りんご、濃縮還元ジュース	858 kcal 33.0 g 29.8 g 3.0 g
5木	揚げパン (きなこ)	○	えび入りワンタン パンサンスー	牛乳、きな粉、★むきえ び、豚肉	★パン、油、砂糖、★ワ ンタンの皮、はるさめ、 ごま油	しょうが、玉ねぎ、にんじん、 もやし、長ねぎ、こまつな、 きゅうり	763 kcal 27.6 g 31.7 g 3.4 g
6金	七夕ずし 	○	天の川のすまし汁 おかかひたし 牛乳寒天のももソース添え	牛乳、あなご、のり、鶏 肉、豆腐、しらす干し、 寒天、牛乳	米、砂糖、ごま、★そ うめん、生クリーム	にんじん、れんこん、オクラ、 だいこん、長ねぎ、もやし、こ まつな、もも缶	765 kcal 27.9 g 20.8 g 3.2 g
9月	エビクリームライス	○	アーモト入りサラダ くだもの	牛乳、鶏肉、牛乳、★む きえび、チーズ	米、バター、油、★小麦 粉、生クリーム、アーモ ンド、砂糖	にんじん、玉ねぎ、しめじ、パ セリ、キャベツ、きゅうり、小 玉すいか	879 kcal 31.7 g 32.6 g 3.0 g
10火	ねぎ豚塩だれ丼	○	もずく入りかき玉汁 フルーツ寒天	牛乳、豚肉、豆腐、★た まご、もずく、寒天	米、ごま油、ごま、でん ぷん、砂糖	長ねぎ、にんにく、玉ねぎ、も やし、にら、レモン、にんじん、 もも缶、みかん缶、パインアッ プル缶	838 kcal 30.1 g 23.0 g 2.6 g
11水	ご飯	○	さわらの西京焼き もやしと青菜のごま酢かけ じゃがいもの揚げ煮 けんちん汁	牛乳、さわら、みそ、大 豆、豚肉、豆腐	米、ごま、砂糖、じゃが いも、油	もやし、こまつな、にんじん、 こんにやく、ごぼう、だいこ ん、長ねぎ	847 kcal 34.1 g 25.3 g 2.7 g
12木	ご飯	日本茶	豚肉と新ごぼうの黒酢炒め 豆腐の土佐揚げ トマトと若芽の赤だしみそ汁 豆乳寒天黒蜜きなこがけ	豚肉、豆腐、★たまご、 かつおぶし、わかめ、み そ、寒天、豆乳、きな粉	米、油、砂糖、★小麦粉、 でんぷん、三温糖、黒砂 糖	ごぼう、玉ねぎ、にんじん、 キャベツ、さやいんげん、ぶな しめじ、しょうが、えのきた け、トマト	837 kcal 34.5 g 24.7 g 3.5 g
13金	ガーリックパン	○	ビーンストマトンチュ イタリアンサラダ	牛乳、鶏肉、いんげんま め、ひよこまめ、ベーコ ン	★パン、バター、油、 じゃがいも、★小麦粉、 砂糖	にんにく、パセリ、玉ねぎ、に んじん、セロリ、しめじ、 キャベツ、ブロッコリー	814 kcal 28.0 g 31.5 g 3.4 g
17火	いわしのかば焼き丼	○	じゃこたっぷりのおひたし むらくも汁	牛乳、まいわし、ちりめ んじゃこ、わかめ、鶏 肉、豆腐、★たまご	米、でんぷん、油、砂糖、 ごま	しょうが、こまつな、もやし、 にんじん、玉ねぎ、長ねぎ	804 kcal 31.7 g 24.6 g 2.6 g
18水	ジャージャー麺	○	サンラータン くだもの	牛乳、豚肉、みそ、★た まご	★むし中華めん、油、砂 糖、でんぷん、ごま油、 ごま、じゃがいも	にんにく、しょうが、玉ねぎ、長 ねぎ、エリンギ、きゅうり、もやし、 にんじん、こまつな、冷凍みかん	831 kcal 35.8 g 24.0 g 3.8 g
19木	キムチチャーハン	○	田舎風スープ さわかめ中華サラダ ココアゼリー	牛乳、豚肉、豚肉、高野 豆腐、くきわかめ、寒 天、牛乳	米、油、ごま、じゃがい も、はるさめ、ごま油、 砂糖	にんじん、にんにく、しょうが、長 ねぎ、白菜キムチ、玉ねぎ、エリン ギ、キャベツ、パセリ、きゅうり	820 kcal 30.0 g 25.2 g 3.7 g

※「表示設定」を行ったアレルギー食品には★を表示しています

摂取基準
820 kcal
30.0 g
27.3 g
3.0 g

～ 今月の献立から ～

- 6日(金)は、『七夕』の行事食です。
- 12日(木)は、学期に一度の『和食給食』です。当日、献立を考案された、日本料理「賛否両論」店主 笠原将弘氏
が来校し、給食を調理し、2年生と会食・講演をさせていただきます。
- 19日(木)は、2年生を対象にした『リクエスト給食』です。

給食アンケート結果 (2年生)

今年度も、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。(62名の回答)

1. 毎日の給食について

- ①量は? a.多い 3名 b.少ない 19名 c.ちょうどよい 38名 d.その他 1名
②味は? a.濃い 1名 b.薄い 10名 c.ちょうどよい 48名 d.その他 2名

★1年生の時にとった結果より、学校給食の量が少ないと感じる生徒が増えました。主食(米・めん)で量を調節していきます。

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 キムチチャーハン・カレーライス(14人) 2位 ジャージャー麺(11人) 3位 あげパン(10人)

3. 苦手な給食(1人3つまで記入。)

2年生の苦手メニューは、おひたし・サラダなどの野菜料理(26人)や魚料理(18人)の他に、
ごまミルクゼリー(9人)やグリーンピースご飯(5人)が上位を占めていました。

★苦手な給食のメニューはそれぞれあるようですが、学年全体での給食の残りはほとんどありません。
苦手な給食も健康のために食べている姿が見られます。

4. 意見や感想

- ・給食はおいしいです。これからも楽しみです。・とてもおいしい。毎日作ってくださってありがとう。
- ・おいしいです。他にも沢山のおいしいメニューを食べてみたいです。
- ・カレーをすこしだけ辛くしてください。・カレーが辛いです。・味が薄い時と濃いときがある。
- ・紙パックの牛乳は少ない。・牛乳をびんにしてほしい。・もう少し肉を出してほしい。 などなど...

★カレーやキムチチャーハンの辛さは個人によって、感じ方に差がありました。今年から牛乳が紙パックになりました。
びん牛乳に較べて、残りが少なくなりました。牛乳パックは量が少なく感じるからなのでしょうか。