



| 日       | 献立名           | 牛乳 | 赤の仲間<br>血や肉になる              | 黄の仲間<br>熱や力の元になる                         | 緑の仲間<br>体の調子を整える                                      | たんぱく質<br>脂質<br>食塩相当量 |
|---------|---------------|----|-----------------------------|--|---|----------------------|
| 1<br>金  | ご飯            | ○  |                             | 米  |   | 846 kcal             |
|         | いかのかりんとうがらめ   |    | いか                          | でんぶん, 米油 (揚油), 砂糖                        | しょうが  | 35.5 g               |
|         | 野菜の生姜あえ<br>豚汁 |    | 大豆, 油揚げ<br>豚肉, 豆腐, 赤みそ, 白みそ | 米油, じゃがいも                                | キャベツ, にんじん, こまつな, しょうが<br>ごぼう, こんにゃく, だいこん, にんじん, 長ねぎ | 24.4 g<br>2.5 g      |
| 4<br>月  | ターメリックライス     | ○  |                             | 米, バター                                   |   | 858 kcal             |
|         | 魚のマリネ         |    | 鮭                           | でんぶん, 小麦粉, 米油 (揚油), 米油, 砂糖               | きゅうり, にんじん, 玉ねぎ                                       | 36.8 g               |
|         | じゃがいものチーズグリル  |    | チーズ                         | じゃがいも, 米油                                |   | 32.7 g               |
|         | レタスとトマトのスープ   |    | ベーコン, たまご                   | でんぶん                                     | セロリー, にんにく, エリンギ, トマト, レタス                            | 2.5 g                |
| 5<br>火  | キムチチャーハン      | ○  | 豚肉                          | 米, 米油                                    | にんじん, にんにく, しょうが, 長ねぎ, 白菜キムチ                          | 802 kcal             |
|         | 春巻き           |    | 豚肉                          | 春巻きの皮, ごま油, はるさめ, 砂糖, でんぶん, 小麦粉, 米油 (揚油) | しょうが, 長ねぎ, もやし, エリンギ, ビーマン                            | 27.7 g               |
|         | 糸寒天と野菜のサラダ    |    | 糸寒天                         | 米油, ごま油, 砂糖                              | キャベツ, にんじん, きゅうり, 玉ねぎ                                 | 24.2 g               |
|         | 果物            |    |                             |  | メロン   | 2.7 g                |
| 6<br>水  | カレーうどん        | ○  | 豚肉, 油揚げ                     | 冷凍うどん, 砂糖, でんぶん                          | 玉ねぎ, にんじん, 長ねぎ, こまつな                                  | 837 kcal             |
|         | じゃこおひたし       |    | ちりめんじゃこ, わかめ                | ごま油                                      | みずな, もやし  | 32.3 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  | 28.3 g               |
|         |               |    |                             |  |   | 2.7 g                |
| 7<br>木  | 七夕ずし          | ○  | 蒸しあなご, のり                   | 米, 砂糖, すりごま                              | にんじん, れんこん, オクラ                                       | 801 kcal             |
|         | 天の川のすまし汁      |    | 鶏肉, 豆腐, かまぼこ                | そうめん                                     | にんじん, だいこん, こまつな                                      | 28.5 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                                | 黄桃缶   | 22.1 g               |
|         |               |    |                             |  |   | 2.5 g                |
| 8<br>金  | 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                   |   | 779 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                       | 30.6 g               |
|         | せん切り中華ポテトサラダ  |    | 鶏肉                          | じゃがいも, 砂糖, ごま油                           | にんじん, きゅうり  | 32.6 g               |
| 11<br>月 | ブルコギ丼         | ○  | 豚肉                          | 米, 米油, 砂糖, でんぶん, ごま油                     | 玉ねぎ, もやし, にら, にんじん, しょうが, にんにく                        | 839 kcal             |
|         | 春雨入りの卵スープ     |    | 豆腐, たまご, わかめ                | でんぶん, はるさめ, ごま油                          | にんじん, 長ねぎ, こまつな                                       | 30.9 g               |
|         | フルーツ寒天        |    | 粉寒天                         | 砂糖                                       | レモン, 黄桃缶, みかん缶, バイン缶                                  | 22.4 g               |
|         |               |    |                             |  |   | 2.4 g                |
| 12<br>火 | ミルクパン         | ○  |                             | ミルクパン                                    |   | 785 kcal             |
|         | ハワイポークチャー     |    | 豚肉                          | 小麦粉, バター, 砂糖                             | 玉ねぎ, トマト, バイン缶  | 33.6 g               |
|         | ひじきのマリネ       |    | ひじき                         | 米油, 砂糖                                   | にんじん, きゅうり, 大根, 赤ピーマン                                 | 32.2 g               |
|         | お豆のスープ        |    | ベーコン, ひよこまめ, いんげんまめ, レンズまめ  | 米油, じゃがいも                                | セロリー, にんじん, 玉ねぎ, キャベツ, パセリ                            | 2.9 g                |
| 13<br>水 | ジャージャー麺       | ○  | 豚肉, 赤みそ, 八丁みそ               | むし中華めん, 米油, 砂糖, でんぶん, ごま油                | にんにく, しょうが, 長ねぎ, エリンギ, もやし, きゅうり, にんじん                | 837 kcal             |
|         | 卵スープ          |    | 鶏肉, 豆腐, たまご                 | でんぶん                                     | こまつな  | 38.0 g               |
|         | ぶどうゼリー        |    | 粉寒天                         | 砂糖                                       | ぶどう濃縮還元ジュース   | 26.7 g               |
| 14<br>木 | しらすとわかめのご飯    | ○  | 炊き込みわかめ, しらす干し              | 米  |   | 805 kcal             |
|         | 鶏肉の唐揚げごまソース   |    | 鶏肉                          | でんぶん, 米油 (揚油), 砂糖, すりごま                  | しょうが, にんにく, 長ねぎ                                       | 29.8 g               |
|         | もやしと青菜の酢の物    |    |                             | 砂糖, ごま                                   | もやし, こまつな, にんじん, 切干しだいこん                              | 26.2 g               |
|         | 冬瓜のすまし汁       |    | 豆腐                          | でんぶん                                     | とうがん, にんじん, えのきたけ, みょうが                               | 2.7 g                |
| 15<br>金 | いわしのかば焼き丼     | ○  | まいわし                        | 米, でんぶん, 米油 (揚油), 砂糖                     | しょうが  | 849 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  | 29.9 g               |
|         |               |    |                             |  |   | 2.2 g                |
| 19<br>火 | 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                           | 852 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                                 | 28.4 g               |
|         | 果物            |    |                             |  | 小玉すいか   | 24.1 g               |
|         |               |    |                             |  | 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。(72名の回答)

#### 1. 毎日の給食について

- ①量は? a. 多い 21名(29.2%) b. 少ない 5名(6.9%) c. ちょうどよい 43名(59.7%) d. その他 3名(4.2%)  
 ②味は? a. 濃い 0名(0%) b. 薄い 4名(14.8%) c. ちょうどよい 67名(93.1%) d. その他 1名(1.4%)  
 給食の量については、個人差が大きいです。給食を取る時に量の調節を給食当番に申し出ているようです。

#### 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採用しています。)

1位 ジャージャー麺 (18人)      2位 カレーライス (14人)      3位 くだもの(12人)  
 4位 きなこ揚げパン (10人)      5位 豚汁 (7人)

その他に、いかのかりんとうがらめ(6人)、ご飯・ごまミルクプリン(5人)が好きな給食になりました。



#### 3. 苦手な給食(1人3つまで記入。)

苦手なメニューとしてごまミルクプリン(15人)、フルーツみつ豆(9人)、魚の西京焼き(7人)、グリーンピースご飯・ココアゼリー・魚(5人)、が上位を占めました。料理別でも、魚料理・豆料理が多く挙げられていました。一方、苦手な給食はないと書いていた生徒が8人いました。