

# 給食だより

2月

小清水町学校給食センター

**学校給食アンケートを実施しました**

毎年、小中学校の児童生徒を対象に学校給食アンケートを実施しています。結果は、今後の給食づくりや食に関する指導の参考にさせていただきます。今回は一部ではありますが、結果を紹介いたします。

## 好きな給食のメニュー

順位	メニュー	人数(人)
1	カレー	86
2	ラーメン	82
3	デザート類	77
4	揚げパン	42
5	和え物・サラダ	27

カレー・ラーメンは小中学生どちらにも人気。揚げパンは中学生に入気。和え物・サラダは様々な料理があげられていた。

## 苦手な給食のメニュー

順位	メニュー	人数(人)
1	野菜	65
2	魚	53
3	きのこ	22
4	汁物	18
5	納豆	12

野菜・魚は昨年と同様の順位。ピーマン・なす・かぼちゃが多数。汁物は、いも団子や魚のつみれ汁などが多数挙げられていた。

## 普段食べているおやつ

順位	メニュー	人数(人)
1	チョコレート	76
2	グミ	54
3	ポテトチップス	47
4	スナック菓子	42
5	アイス	21

小中学生ともにチョコレートが多数。小学生はグミが多数。「おやつ＝お菓子」と思っている児童生徒が多い。

## 普段飲んでいる飲みもの

順位	メニュー	人数(人)
1	水	125
2	お茶	107
3	炭酸	66
4	ジュース	46
5	牛乳	33

小中学生ともに水やお茶が多数。学年が上がるにつれて、紅茶飲料やコーヒーが多かった。

## 砂糖の量はどれくらい??



砂糖は、私たちのからだのエネルギー源となりますが、摂りすぎは良くありません。健康でいるためには、1日の摂取エネルギーの5%程度が良いと言われています。「**子どもは約20g・大人は約25g**」が目安です。ジュースや炭酸飲料は、爽やかな酸味もあり美味しいのですが、量を決めて楽しむと良いですね。

↑ペットボトルのジュースを1本全部飲むと△

## 予定産地情報

※天候などにより変更になる場合があります。

- 小清水産：じゃがいも、玉ねぎ
- 道内産：もやし、ごぼう、たまご、豚肉
- 道外産：きゅうり(宮崎)、にら(高知)、大根(神奈川)、パセリ(静岡)
- 道外産：にんじん、ねぎ、白菜、水菜、チンゲン菜、パプリカ、さつまいも、キャベツ(茨城)

## 【献立表】

今年の節分は2月2日(日)です!

節分は立春の前日で、冬から春へと季節の変わり目の行事です。昔から季節の変わり目は邪気が生じると言われていたため、今もまめまきや糺いわしを飾るなどの習慣が残っています。今年は2日(日)が節分なので、給食では1日遅れの節分献立となりますが、手巻き海苔で恵方巻のように食べてくださいね。

※牛乳は毎日つきます  
※献立を変更する場合があります



3日(月) 混ぜこみいなり 手巻き海苔 豆乳みそ汁 いわしのカリカリフライ(小中2)	4日(火) ホイコーロー丼 春雨スープ 大根サラダ	5日(水) みそラーメン にんじん焼売(小中2) 白菜のナムル	6日(木) ごはん みそ汁(大根) カレー風味肉じゃが もやしの磯和え	7日(金) わかめごはん さつまいも汁 とり天 切り干大根の煮物
「太字」は卒業を迎える中学校3年生のリクエストメニューです。				
10日(月) ごはん みそ汁(芋団子) さばのみぞれ煮 ほうれん草と豆腐の和え物	11日(火) けんこきねの日	12日(水) 和風そぼろ丼 みそ汁(なめこ) かぼちゃコロケ	13日(木) ごはん どさんこ汁 縞ほっけの塩麹焼き キャベツのおかか和え	14日(金) ツナピラフ ミネストローネ ♡ハートのプリン♡
17日(月) ごはん わかめスープ チンジャオロース 小松菜サラダ	18日(火) きな粉揚げパン 白菜と肉団子のスープ 豚肉のケチャップ炒め ヨーグルト	19日(水) ごはん けんちん汁 さばの西京焼き ひじきのそぼろ炒め	20日(木) ごはん しょうがみそ汁 カレー風味唐揚げ(小中2) 白菜のなめ草和え	21日(金) チャーハン かき玉スープ 餃子(小中2)
24日(月) 振替休業日	25日(火) ごはん 根菜汁 いわしの梅煮 枝豆とひじきのサラダ	26日(水) 鶏塩うどん コーンフライ じゃがいものみそバター煮	27日(木) ごはん みそ汁(キャベツ) 鶏の照り焼き 春雨の炒め物	28日(金) チキンカレー(ごはん) ハムコーンソテー フルーツポンチ

# 給食で使用している主な食品とほたらき

※加工品・調味料等の詳細は掲載していません  
 ※小学校のエネルギー量(Kcal)は、3・4年生のものを表示しています。

	エネルギー (kcal)	脂質 (g)	献立名	主に体を作る もとになる	主にエネルギーの もとになる	主に体の調子を整える もとになる
	たんぱく質 (g)	食塩相当量 (g)				
3日 (月)	小 639	小 21.2	混ぜこみいなり	油揚げ ひじき	米 砂糖 ごま	にんじん 椎茸
	中 759	中 24.9	手巻き海苔	海苔		
	小 23.8	小 2.4	豆乳みそ汁	豆乳 みそ	かぼちゃ団子	玉ねぎ 白菜 ねぎ
	中 26.8	中 2.8	いわしのかりかりフライ	いわしのかりかりフライ	油	
4日 (火)	小 617	小 18.5	ホイコーロー丼	豚肉 みそ	米 油 ごま油	キャベツ ピーマン
	中 763	中 21.6			砂糖 でんぷん	パプリカ ねぎ
	小 20.8	小 2.6	春雨スープ		春雨	にんじん しめじ えのき茸 ねぎ
中 25.3	中 3.3	大根サラダ			大根 きゅうり にんじん	
5日 (水)	小 563	小 18.8	みそラーメン	豚肉 みそ	ラーメン ごま油	にんじん にら
	中 677	中 21.5				もやし 玉ねぎ ねぎ
	小 24.4	小 2.8	にんじん焼売	にんじん焼売		
	中 28.9	中 3.5	白菜のナムル		砂糖 ごま油 ごま	白菜 ほうれん草 にんじん
6日 (木)	小 616	小 20.5	ごはん		米	
	中 761	中 24.1	みそ汁	みそ 油揚げ		大根 えのき茸 ねぎ
	小 21.3	小 2.2	カレー風味肉じゃが	豚肉	じゃがいも しらたき 油 砂糖	玉ねぎ にんじん
	中 25.1	中 2.5	もやしの磯和え	海苔		もやし ほうれん草
7日 (金)	小 639	小 17.3	わかめごはん	わかめ	米	
	中 737	中 19.3	さつま汁	豚肉 豆腐 みそ	さつまいも	大根 ねぎ
	小 23.6	小 2.8	とり天	とり天	油	
	中 25.9	中 3.4	切干大根の煮物	油揚げ	油	切干大根 にんじん 小松菜
10日 (月)	小 595	小 17.4	ごはん		米	
	中 739	中 20.3	みそ汁	油揚げ みそ	いも団子	大根 にんじん ねぎ
	小 23.7	小 2.2	さばのみぞれ煮	さばのみぞれ煮		
	中 28.6	中 2.9	ほうれん草と豆腐の和え物	豆腐	砂糖 ごま	キャベツ ほうれん草
12日 (水)	小 641	小 20.3	和風そぼろ丼	鶏肉 豆腐 みそ ひじき	米 砂糖 油 ごま	切干大根 にんじん
	中 812	中 24.9				椎茸 枝豆
	小 22.9	小 2.1	みそ汁	わかめ みそ		なめこ 小松菜
中 27.0	中 2.5	かぼちゃコロッケ		かぼちゃコロッケ 油		
13日 (木)	小 657	小 23.7	ごはん		米	
	中 839	中 30.8	どさんこ汁	厚揚げ みそ	じゃがいも バター ごま油	玉ねぎ にんじん コーン ねぎ
	小 25.1	小 2.3	縞ほっけの塩麴焼き	縞ほっけ		
	中 31.6	中 2.8	キャベツのおかか和え	削り節		キャベツ 小松菜
14日 (金)	小 621	小 23.5	ツナピラフ	ツナ	米 バター	玉ねぎ にんじん
	中 750	中 27.4				ピーマン マッシュルーム
	小 20.6	小 2.3	ミネストローネ	ベーコン	オリーブオイル マカロニ じゃがいも	玉ねぎ にんじん キャベツ トマト
中 24.7	中 2.8	♡ハートのプリン♡		ハートのプリン		

	エネルギー (kcal)	脂質 (g)	献立名	主に体を作る もとになる	主にエネルギーの もとになる	主に体の調子を整える もとになる
	たんぱく質 (g)	食塩相当量 (g)				
17日 (月)	小 580	小 16.0	ごはん		米	
	中 712	中 18.5	わかめスープ	わかめ 豆腐	ごま油	えのき茸 ねぎ
	小 25.8	小 2.5	チンジャオロース	豚肉 みそ	油 砂糖 ごま油 でんぷん	たけのこ ピーマン パプリカ
	中 31.3	中 3.2	小松菜サラダ	ハム	春雨 砂糖 ごま油	小松菜
18日 (火)	小 557	小 24.8	きな粉揚げパン	きな粉	パン 砂糖 油	
	中 693	中 30.4	白菜と肉団子のスープ	肉団子		白菜 にんじん しめじ ほうれん草
	小 29.5	小 2.5	豚肉のケチャップ炒め	豚肉	油	ピーマン 玉ねぎ にんじん
中 36.0	中 3.3	ヨーグルト	ヨーグルト			
19日 (水)	小 639	小 24.9	ごはん		米	
	中 815	中 31.8	けんちん汁	豆腐 油揚げ	こんにやく ごま油	大根 ごぼう にんじん ねぎ 椎茸
	小 25.3	小 1.8	さばの西京焼き	さばの西京漬け		
	中 32.3	中 3.1	ひじきのそぼろ炒め	豚肉 ひじき	しらたき 油 砂糖	にんじん ねぎ
20日 (木)	小 664	小 26.0	ごはん		米	
	中 775	中 26.9	しょうがみそ汁	豆腐 油揚げ わかめ みそ		ねぎ しめじ えのき茸
	小 27.7	小 2.3	カレー風味から揚げ		鶏肉 でんぷん 小麦粉 油	
	中 30.4	中 2.6	白菜のなめ茸和え			白菜 ほうれん草 えのき茸
21日 (金)	小 585	小 22.1	チャーハン	チャーシュー 豚肉	米 油 ごま油	玉ねぎ ねぎ にんじん
	中 700	中 25.2				コーン ピーマン 椎茸
	小 27.4	小 2.4	かきたまスープ	豆腐 たまご	でんぷん	チンゲン菜 ねぎ
	中 32.5	中 3.1	餃子	餃子		
25日 (火)	小 576	小 16.9	ごはん		米	
	中 716	中 19.6	根菜汁	油揚げ みそ	じゃがいも	にんじん ごぼう 大根 ねぎ
	小 23.3	小 2.6	いわしの梅煮	いわしの梅煮		
	中 27.9	中 2.7	枝豆とひじきのサラダ	ハム ひじき	砂糖	もやし きゅうり 枝豆
26日 (水)	小 562	小 21.8	鶏塩うどん	鶏肉	うどん	にんじん 水菜 椎茸 ねぎ
	中 673	中 27.2				
	小 23.4	小 1.9	コーンフライ		コーンフライ 油	
中 28.6	中 3.7	じゃがいものみそバター煮	豚肉 みそ	じゃがいも バター	いんげん	
27日 (木)	小 640	小 22.3	ごはん		米	
	中 802	中 27.1	みそ汁	厚揚げ みそ		キャベツ しめじ
	小 30.2	小 2.4	鶏の照り焼き	鶏肉	砂糖 でんぷん	
	中 37.3	中 2.7	春雨の炒め物	豚肉	春雨 ごま油 砂糖	もやし にんじん ねぎ 椎茸
28日 (金)	小 704	小 21.6	チキンカレー	鶏肉	じゃがいも 油	にんじん 玉ねぎ
	中 877	中 25.9	ごはん		米	
	小 23.5	小 2.5	ハムコーンソテー	ハム	オリーブオイル	コーン キャベツ
	中 28.6	中 3.5	フルーツポンチ		カクテルゼリー	みかん もも りんご