

食育だより 4号



令和8年2月
多賀城市学校給食センター
発行
TEL 022-362-7874

4月～
12月

令和7年度 好きな給食メニューランキング



学校給食センターでは、毎日学校から戻ってくる残食を計量し、残食率を算出して献立作成の参考にしています。今回は、4月から12月の残食率の結果から、お子さんたちの好きな給食メニューをまとめてみました。また、給食には人気メニューだけでなく、お子さんたちに食べてほしい食品や、気を付けてとらなければ不足してしまいがちな栄養素も取り入れています。苦手な食材が入っているメニューは残食が多くなる傾向にありますので、ご家庭でもいろいろな食品が食べられるよう、声掛けをお願いします。

全小中学校の残食から見えた!!

好きな給食メニュー TOP 5

食卓のおかず

- 1 ポークカレー レシピ
- 2 マーボー豆腐
- 3 ミートボールシチュー
- 4 多賀城みそカレー
- 5 カミカミカレー

主菜

- 1 ウィナーのトマトソースかけ
- 2 ウィナー+卓上ケチャップ
- 3 ケチャップあん肉団子
- 4 ゆーりんちー油淋鶏
- 5 メンチカツ

副菜

- 1 フルーツポンチ
- 2 スパゲティミートソース
- 3 わかめとツナのサラダ レシピ
- 4 四種野菜のナムル風 レシピ
- 5 三色ソテー

各コースの苦手なメニュー (残食が最も多かったメニュー)

小学校東部コース

(多賀城小・天真小・多賀城東小)

苦手なメニュー

- 肉じゃが
- いわしの生姜煮
- 里芋とがんものそぼろ煮

東部コースの特徴

●副菜の残食が3コースの中で最も多いです。煮魚や海藻類の煮物など、特に和食が苦手なお子さんが多いと推測されます。

●カレーは3コースの中で最も残食が少なく、カレーの日はよく食べてくれています。

小学校西部コース

(城南小・山王小・多賀城八幡小)

苦手なメニュー

- きのこ卵のスープ
- いわしの味噌煮
- 里芋とがんものそぼろ煮

西部コースの特徴

●卵が入るメニューの残食が特に目立ちます。かきたまスープや厚焼き卵、ピカタ等は、他のコースより残食が多くなります。

●豚肉の生姜焼きやスパゲティミートソースの残食がかなり少なく、よく食べてくれています。

中学校コース

(多賀城中・第二中・東豊中・高崎中)

苦手なメニュー

- スコッチブロス
- 笹かまの生姜醤油かけ
- ゆかり和え

中学校コースの特徴

●さすが中学生!小学校のコースよりも全体の残食量は少なく、よく食べてくれています。

●油淋鶏や塩麹チキンカツなど、鶏肉を揚げたメニューがよく好まれており、残食が驚くほどとても少ないです。

裏面もごらん下さい

No.01 ポークカレー

がっこうきゅうしよく 学校給食のカレーは、ぎょうむよう 業務用の

ルウを 種類使っています。

しょうがっこう ちゅうがっこう 小学校と中学校ではルウの割合を

変えていて、中学校の方が少し辛い

カレーです。さらに牛乳やスキムミルク、ケチャップやソースを加

えて丁寧に調理しています。右のレシピの一人分の分量を参考にし

てみてください。

ことねん 今年度から、食物アレルギーをお持ちのお子さんと同じカレーを

食べられるよう、一部のルウの種類を変更しております。

※使用する食材は変更になる場合もあります。



ポークカレー	ひとりぶんぶんりょう 一人分量	
	しょうがっこう 小学校	ちゅうがっこう 中学校
ぶたにく 豚もも肉	25g	30g
じゃがいも	45g	60g
にんじん	15g	20g
たまご 玉ねぎ	45g	60g
おろしにんにく	0.2g	0.3g
しょうがっこう 小学校：バター	1.5g	—
ちゅうがっこう 中学校：米ぬか油	—	1g
スキムミルク	4g	6g
①カレールー (ココと旨みのまろやかカレー)	6g	2g
②カレールー (ジャワ)	6g	14g
③カレールー (スペシャル)	3g	2g
こいくちしょうゆ	1.5g	2g
トマトケチャップ	0.7g	1g
ちゅうのう 中濃ソース	1.2g	2g
ぎゅうにゅう 牛乳	8g	10.5g

No.02 わかめとツナのサラダ



ざいりょう つく ぶんりょう 一人ぶん
【材料】 作りやすい分量 (4人分)

- カットわかめ (乾) 6グラム
- とうもろこし (冷凍) 25グラム
- きゅうり 1本
- ツナ油漬け 30グラム
- うすくち醤油 大さじ1/2
- レモン果汁 小さじ1/3
- 上白糖 小さじ1/3
- フレンチドレッシング (乳化タイプ) 大さじ2

つく かた
【作り方】

- ① わかめは水で戻しておく。
とうもろこしは茹でて水を切っておく。きゅうりは薄切りにする。
- ② ボウルに①の材料とツナを入れ、混ぜ合わせる。
- ③ ●の調味料を加え、よく混ぜ合わせて出来上がり。

No.03 四種野菜のナムル風



ざいりょう つく ぶんりょう 一人ぶん
【材料】 作りやすい分量 (4人分)

- 小松菜 小1束
- にんじん 1/4本
- もやし 1/3袋
- とうもろこし 大さじ1
- 塩昆布 6グラム
- うすくち醤油 小さじ1
- ごま油 小さじ2
- 白いりごま 小さじ1

つく かた
【作り方】

- ① 小松菜は2cm幅に、にんじんは千切りに切る。
- ② 鍋にお湯を沸かし、①ともやし、とうもろこしを茹でて水気を切る。
- ③ 塩昆布と●の調味料を加え、よく混ぜ合わせて出来上がり。

その他の給食レシピも知りたい! については・・・
ホームページに掲載しておりますので、
ご覧いただき、ご家庭での食事作りの参考にしてください



たがじょうし 多賀城市ホームページの
きゅうしよく 給食レシピ集ページを
ごうしん 更新しました。

ぜひ、ご覧ください!



【学校給食センターよりお知らせ】

- 令和8年4月より、牛乳の供給事業者が変更になります。
(令和7年度まで) 東北森永乳業株式会社 → (令和8年度) 雪印メグミルク株式会社
- 供給事業者の変更に伴い、牛乳パックもストローレス (直飲み) タイプに変更になります。