

食育だより 4号



令和5年2月
多賀城市学校給食センター
発行
TEL 022-362-7874

令和4年度 学校給食の人気・苦手メニューをご紹介します！

4月～12月の残食率から集計した、コース別の人気メニューと苦手メニューです。ぜひご家庭でも話題にしてみてください。

▶ 小学校東部コース (多賀城小学校、天真小学校、多賀城東小学校)

人気😊	食缶	主菜	副菜	苦手😞	食缶	主菜	副菜
1	カレー	クリスピーチキン	フルーツヨーグルト	1	ふかふか団子スープ	いわしのみぞれ煮	かみかみ根菜サラダ
2	めんこいスープ	ウインナーBBQソース	フルーツポンチ	2	卵スープ	えび焼売	ごぼうのしぐれ煮
3	マーボー豆腐	味付け肉団子	パンネミートソース	3	なめこと卵のスープ	笹かまの甘みそかけ	がめ煮

▶ 小学校西部コース (城南小学校、山王小学校、多賀城八幡小学校)

人気😊	食缶	主菜	副菜	苦手😞	食缶	主菜	副菜
1	ミートボールシチュー	星のコロッケ	ナムル	1	あさりと豆腐のみそ汁	いわしの梅煮	ビーンズサラダ
2	カレー	豚肉の生姜焼き	フルーツポンチ	2	ふかふか団子スープ	笹かまの甘みそかけ	がめ煮
3	マーボー豆腐	ウインナー	フルーツヨーグルト	3	スコッチブロス	スコッチエッグ	ひじきのカラフル炒め

▶ 中学校コース (多賀城中学校、第二中学校、東豊中学校、高崎中学校)

人気😊	食缶	主菜	副菜	苦手😞	食缶	主菜	副菜
1	かみかみカレー	クリスピーチキン	フルーツヨーグルト	1	ジュリアンスープ	いか野菜寄せ焼き	切干大根サラダ
2	夏野菜カレー	ウインナーBBQソース	わかめとツナのサラダ	2	ふかふか団子スープ	プレーンオムレツ	まめまめサラダ
3	マーボー豆腐	ささみチーズフライ	パンネガーリックソテー	3	スコッチブロス	ツナ入り厚焼き卵	里芋とがんものそばろ煮

学校給食の内容

学校給食は、学校給食摂取基準に基づいて、献立を作成しています。児童生徒の1日に必要な栄養量の1/3、ご家庭でとりにくいカルシウムは1/2摂取できるよう配慮しています。
毎月、煮物・みそ汁等の和食や、豆類を使用した料理の残食が多い状況です。ご家庭の献立にもぜひ取り入れて、少しずつ食べ慣れてほしいと思います。

主食 (ご飯・パン)

1回あたりの量 (おおよそ)

	小学生			中学生
	低学年	中学年	高学年	
ご飯	130g	150g	200g	240g
パン 市販の食パンだと	6枚切り 1枚分	5枚切り 1枚分	8枚切り 2枚分	6枚切り 2枚分



おかず

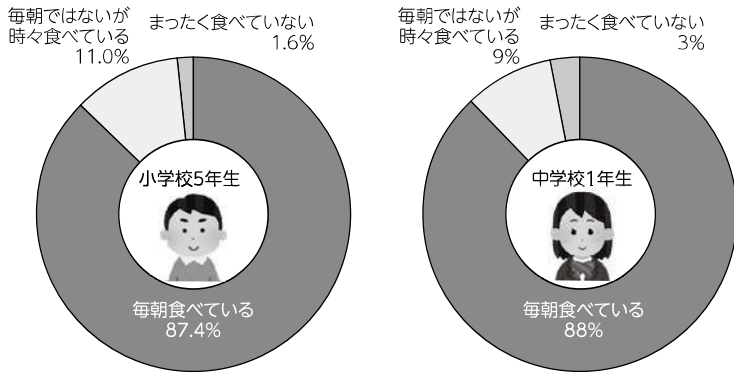
- 主菜 (肉・魚など)
① 約40～50g ② 約50～60g
- 副菜 (和え物・煮物・炒め物)
① 約35～55g ② 約45～70g
- 食缶 (汁物・カレーなど)
① 約180g ② 約230g

裏面もごらん下さい

食育に関するアンケート調査を実施しました

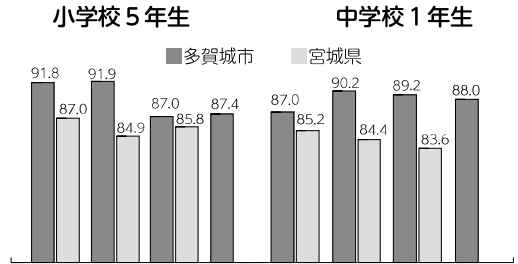
市内小中学生の食育に関する実態を把握するため、小学校5年生と中学校1年生を対象として食育に関するアンケート調査を実施しました。結果の一部をご紹介します。

●あなたは毎朝、朝ごはんを食べていますか？



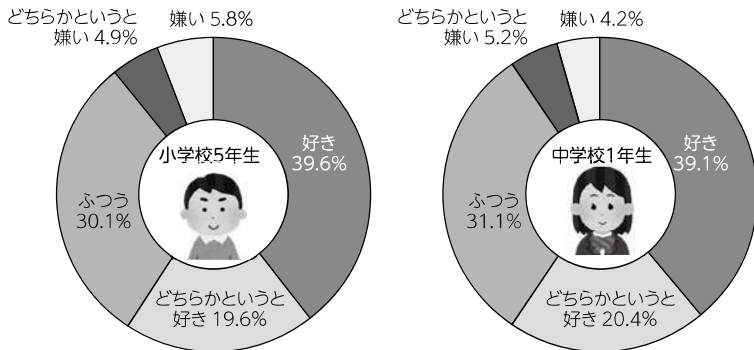
参考 県の数値と比べてみると・・・

朝ごはんを「毎日食べている」割合は、宮城県の数値と比較すると、令和3年度までは小中ともに以前から県より数%高い状況です。

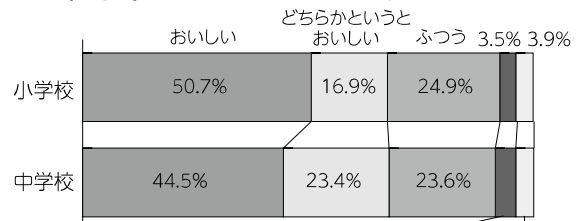


参考：令和3年度宮城県児童生徒学習意識等調査

●給食は好きですか？



●給食はおいしいですか？



おいしい給食作ります！



アンケート調査結果に回答していただいた小学校5年生、中学校1年生のみなさん、ありがとうございました。これからも安心安全でおいしい給食を提供できるよう、努めてまいります。

給食レシピ紹介

飛梅（とびうめえ）チキン

- 材料 作りやすい分量（4人分）
- 鶏胸肉 1枚（250g程度）
 - 塩こしょう 適量
 - 片栗粉 適量
 - 揚げ油 適量
 - ・上白糖 大さじ1・1/2
 - ・練り梅 6グラム
 - ・梅酒 大さじ1・1/3
 - ・濃口しょうゆ 大さじ1
 - ・料理酒 大さじ1・1/3
 - ・水 大さじ2

多賀城市の友好都市である、福岡県太宰府市の給食献立をご紹介します。「飛梅（とびうめえ）チキン」は、平成27年度の福岡県学校給食料理コンクールの優秀賞に輝いた、太宰府天満宮の梅の味をイメージした料理で、本市の学校給食にも11月に登場しました。

作り方

- 鶏胸肉は4等分にし、塩こしょうをふり、片栗粉をまぶしておく。
- 鍋に・の材料を入れ、よく混ぜ合わせ、ひと煮立ちさせる。
- 別の鍋に揚げ油を熱し、①を揚げる。
- 揚げた鶏肉を皿に盛りつけ、②のソースをかける。



多賀城市のホームページに学校給食のレシピを掲載しています。ぜひ参考にしてください。

ドリーランチ多賀城
多賀城市学校給食センター