教室掲示用

6月学校給食予定献立表

かつらぎ町教育委員会

今月の生産者さん

宮本さん…白菜・キャベツ・大根・にんにく

小柳さん…きゅうり　薮下さん…玉ねぎ

北本さん…玉ねぎ　阪口さん…玉ねぎ

献立表の数値・数量は原則小学校中学年1人当たりの値です。
低学年…約10%減　高学年…約10%増
中学生・・・約30%増　になります。

4日～10日は「歯と口の健康週間」です。この期間は毎日「かみかみメニュー」がでます☆

※献立および献立表について※

都合により、献立もしくは食材を変更する場合があります。変更した場合は学校へ連絡いたします。給食では毎日、牛乳がつきます。

また、メニューに応じて箸もしくはスプーンがつきます。

みんな大好き かつらぎ給食 いただきます

★★★★★こどもロコモ対策として、月に数回ビタミンD強化献立を取り入れています。カルシウムだけでなく、ビタミンDも意識して摂取し、強い骨作りを心がけましょう。★★★★★

本町の学校給食では、かつらぎ町の農家さんが作ってくれた玄米を「金芽米加工」して使用しています。また、今年度よりパンを月２回提供し、金芽米米粉を使用したパンを提供いたします。

月	火	水	木	金

3（月）
●ごはん　604/832

●やさいいため
- 豚もも(大型)赤身 40
- ピーマン 5
- たまねぎ 50
- たけのこ(水煮缶詰) 10
- キャベツ 30
- 人参 15
- にんにく 0.2
- 生姜 0.2
- 食塩 0.02
- こしょう(混合) 0.02
- オイスターソース 1.5
- ☆中華だし 0.8
- 米ぬか油(築野食品) 0.4

●ちゅうかカラフルサラダ
- ﾌﾞﾗｯｸﾏｯﾍﾟもやし 10
- きゅうり 10
- コーン・冷凍 5
- ☆カットわかめ 0.5
- ☆ハム(ロース) 5
- 上白糖 1.5
- 米酢 0.8
- ☆ラー油 0.03
- ☆ごま油 0.6
- ☆濃口醤油 1.6

☆ぎょうざ　小学校 2こ　中学校 3こ

☆ミニフィッシュ　1ふくろ

4（火）
●ごはん　669/864

●ちくぜんに
- 鶏もも(若鶏) 30
- ごぼう 15
- たけのこ(水煮缶詰) 20
- 人参 15
- 突きこんにゃく(生いも) 10
- うずら卵(水煮) 20
- いんげん(冷) 5
- 上白糖 3.1
- みりん(本みりん) 0.8
- ☆濃口醤油 1.76
- ☆淡口醤油 2.11
- 純米酒 1.76
- 米ぬか油(築野食品) 0.4
- ☆だしパック 1.8

●じゃこサラダ
- 切干大根 0.5
- 人参 10
- 小松菜(冷) 25
- ☆ちりめんじゃこ 5
- ☆淡口醤油 1.5
- 米酢 0.8
- 上白糖 0.8
- ☆ごま油 0.6

☆さつまいものてんぷら　1こ
- ☆さつまいも(天ぷら) 1こ
- 米ぬか油(築野食品) 6

☆あじつけのり　1ふくろ

5（水）
●ごはん　601/798

●かみかみカレー
- 牛もも(和牛)赤身 30
- れんこん 10
- 人参 10
- たまねぎ 60
- じゃがいも 35
- しめじ(ぼくししめじ) 5
- にんにく 0.15
- 生姜 0.15
- カレー粉 0.15
- ☆カレールウ 11
- トマトケチャップ 1.5
- 米ぬか油(築野食品) 0.4

●ツナサラダ
- キャベツ 15
- きゅうり 10
- ﾂﾅ缶(ﾏｸﾞﾛ油漬)ﾌﾚｰｸﾗｲﾄ 5
- レモン(果汁) 1
- コーン・冷凍 5
- ☆枝豆(冷凍) 5
- 米酢 0.8
- こしょう(混合) 0.02
- 上白糖 0.6
- ☆濃口醤油 0.8

☆ソフールげんきヨーグルト　1こ

6（木）
●ごはん　661/917

●にくじゃが
- 豚もも(大型)赤身 40
- じゃがいも 35
- たまねぎ 40
- 人参 15
- 突きこんにゃく(生いも) 10
- ｸﾘﾝﾋﾟｰｽ(冷凍) 5
- 上白糖 3
- ☆淡口醤油 1
- ☆濃口醤油 2.8
- みりん(本みりん) 2.5
- ☆だしパック 2.2
- 米ぬか油(築野食品) 0.4

●あぶらあげのごまずあえ
- 小松菜(冷) 30
- ☆油揚げ 5
- 切干大根 0.5
- コーン・冷凍 5
- いりごま 1.2
- 上白糖 1
- ☆濃口醤油 1.4
- 米酢 1.4

●ししゃものてんぷら
- ☆からふとししゃも 1尾
- ☆天ぷら粉 7
- ☆あおのり(素干し) 0.05
- 米ぬか油(築野食品) 7.4

☆あじつけのり（妙寺小のみ）1ふくろ

7（金）
●ごはん　612/819

●とりにくのバーベキューソース
- 鶏もも(若鶏) 60
- 純米酒 1
- ☆りんごピューレ 4.8
- 上白糖 1
- ☆濃口醤油 2.1
- 一味唐辛子 0.01

●ごぼうサラダ
- ごぼうささがき(冷) 15
- 小松菜(冷) 10
- ☆ハム(ロース) 5
- コーン・冷凍 5
- ☆ごまドレッシング 1こ

●キャベツスープ
- たまねぎ 35
- キャベツ 20
- 人参 5
- じゃがもち 15
- ☆コンソメ(顆粒) 1.8
- ☆淡口醤油 0.5
- こしょう(混合) 0.03

☆かみかみくろまめ　1ふくろ

10（月）
●ごはん　615/797

●すきやきに
- 牛もも(和牛)赤身 35
- 純米酒 0.8
- 白菜 20
- 突きこんにゃく(生いも) 10
- たまねぎ 40
- ごぼうささがき(冷) 10
- 青ねぎ 10
- えのき(ほぐし・カット) 10
- しいたけ(干・乾) 1
- ☆濃口醤油 6
- 上白糖 6
- みりん(本みりん) 2
- ☆だしパック 2
- 米ぬか油(築野食品) 0.4

●きゅうりのこんぶあえ
- きゅうり 30
- ☆カットわかめ 0.5
- いりごま 0.5
- ☆塩昆布 0.8
- 米酢 0.3

☆あつやきたまご　1こ

☆なっとう　1こ

11（火）
●ごはん　625/815

●ぶたキムチいため
- 豚もも(大型)赤身 40
- たまねぎ 85
- 人参 15
- キムチ 30
- 生姜 0.3
- ☆濃口醤油 2.5
- 上白糖 3
- 純米酒 2
- ☆ごま油 0.4
- 米ぬか油(築野食品) 0.4

●さんしょくナムル
- ﾌﾞﾗｯｸﾏｯﾍﾟもやし 5
- 小松菜(冷) 20
- 人参 5
- 上白糖 1.2
- いりごま 0.5
- ☆ごま油 0.3
- ☆濃口醤油 1.8

●スティックだいがくいも小：3本　中：40ｇ

12（ビタミンD強化献立）
●ごはん　601/801

●さばのしおやき
- さば 50
- 食塩 0.2

●おかかあえ
- ほうれん草(冷凍) 40
- 人参 5
- かつお節 0.5
- ☆濃口醤油 1.5
- 上白糖 1.2

●やさいのたまごとじ
- ☆液卵 30
- たまねぎ 60
- ｸﾘﾝﾋﾟｰｽ(冷凍) 5
- 人参 5
- ☆高野豆腐 4
- しいたけ(干・乾) 0.5
- 上白糖 2.4
- みりん(本みりん) 0.7
- ☆濃口醤油 2.8
- ☆淡口醤油 1.4
- 純米酒 3
- ☆だしパック 2.2

13（木）
●ごはん　602/803

●てりやきハンバーグ
- ☆ハンバーグ 1こ
- 上白糖 2
- ☆濃口醤油 2
- みりん(本みりん) 1
- 純米酒 0.5
- かたくり粉 0.5

●かぼちゃサラダ
- かぼちゃ(冷凍) 30
- ﾂﾅ缶(ﾏｸﾞﾛ油漬)ﾌﾚｰｸﾗｲﾄ 5
- レモン(果汁) 1
- きゅうり 5
- 米酢 0.4
- 上白糖 0.3
- ☆ノンエッグマヨ(小袋) 1袋

●きのこのスープ
- しめじ(ぼくししめじ) 10
- えのき(ほぐし・カット) 10
- 小松菜(冷) 10
- コーン・冷凍 10
- ☆大豆(水煮) 5
- たまねぎ 30
- ☆コンソメ(顆粒) 1.8
- ☆淡口醤油 0.5
- こしょう(混合) 0.02

14（金）
☆きんめまいパン　607/839

●ホットドッグ
- ☆ウインナー(ホットドッグ用) 1本
- キャベツ 10
- 人参 10
- たまねぎ 10
- こしょう(混合) 0.02
- ケチャップ(小袋) 1こ

●コーンクリームスープ
- たまねぎ 50
- 小松菜(冷) 10
- しめじ(ぼくししめじ) 10
- えのき(ほぐし・カット) 10
- 人参 5
- ☆大豆水煮 5
- コーン・冷凍 5
- コーン缶(クリーム) 10
- ☆牛乳(調理用普通牛乳) 40
- ☆脱脂粉乳 1.5
- ☆コンソメ(顆粒) 0.5
- ☆ポタージュの素FFe 8.5
- こしょう(混合) 0.01

☆チーズ　1こ

17（月）
●ごはん　593/806

●とりにくのなんばんやき
- 鶏もも(若鶏) 60
- 純米酒 1
- 上白糖 3
- ☆濃口醤油 3
- 米酢 1.8
- 一味唐辛子 0.02
- かたくり粉 0.2

●やさいのじゃこあえ
- ほうれん草(冷凍) 10
- キャベツ 20
- 白菜 15
- ☆ちりめんじゃこ 3
- ☆濃口醤油 1.5
- 米酢 0.5
- 上白糖 1.2

●あつあげのみそしる
- ☆厚揚げ 10
- たまねぎ 15
- 人参 5
- 大根 10
- じゃがいも 25
- しめじ(ぼくししめじ) 5
- 青ねぎ 5
- ☆みそ(米)淡色辛みそ 6.9
- ☆だしパック 2.4

☆おさかなそぼろCa　1ふくろ

18（ビタミンD強化献立）
●ごはん　602/807

●さけのきんざんじみそマヨやき
- 紅鮭 50
- こしょう(混合) 0.03
- ☆金山寺みそ 5
- ☆ノンエッグマヨネーズ 5

●おひたし
- 小松菜(冷) 25
- 白菜 15
- ☆油揚げ 5
- いりごま 0.5
- ☆淡口醤油 1.5
- 上白糖 1.2
- 米酢 0.3

●ひじきとだいずのいためもの
- 干しひじき・乾 3
- ☆大豆水煮 15
- 豚挽肉 15
- 人参 10
- ごぼうささがき(冷) 5
- 突きこんにゃく(生いも) 5
- ほねく 5
- いんげん(冷) 5
- ☆濃口醤油 4
- 上白糖 3
- ☆だしパック 1.6
- みりん(本みりん) 1.2
- 米ぬか油(築野食品) 0.4

19（木）
●ごはん　635/874

●ごもくマーボーどうふ
- ☆高野豆腐 10
- 豚挽肉 35
- たまねぎ 45
- 大根 10
- 青ねぎ 5
- 生姜 0.2
- にんにく 0.2
- ☆みそ(米)淡色辛みそ 2.1
- ☆みそ(米)赤色辛みそ 2.6
- ☆中華だし(顆粒) 1.3
- 上白糖 1.8
- 純米酒 2
- ☆トウバンジャン 0.05
- ☆テンメンジャン 0.25
- かたくり粉 1.5
- 米ぬか油(築野食品) 0.4

●ちゅうかサラダ
- 人参 5
- ぶるぶる寒天 0.3
- キャベツ 10
- きゅうり 15
- 上白糖 1
- いりごま 0.5
- ☆濃口醤油 1.6
- 米酢 0.8
- ☆ごま油 0.4
- こしょう(混合) 0.02

☆しゅうまい　小学校 2こ　中学校 3こ

20（金）
●ごはん　638/868

●とりにくのレモンソース
- 鶏もも(若鶏) 60
- かたくり粉 9.5
- 純米酒 1.5
- 米ぬか油(築野食品) 7
- レモン(果汁) 1.47
- 上白糖 1.82
- ☆濃口醤油 2.45

●かつらぎやさいサラダ
- 大根 10
- きゅうり 20
- 白菜 10
- ☆ちりめんじゃこ 5
- ☆淡口醤油 1.5
- 米酢 0.8
- 上白糖 0.8
- ☆ごま油 0.5

●キャベツのクリームに
- キャベツ 30
- たまねぎ 45
- 人参 5
- しめじ(ぼくししめじ) 5
- じゃがいも 15
- ☆大豆水煮 5
- ☆牛乳(調理用普通牛乳) 40
- パセリ(乾) 0.05
- ☆脱脂粉乳 1.5
- ☆コンソメ(顆粒) 0.5
- ☆ポタージュの素FFe 8.5
- こしょう(混合) 0.01

21（月）
●ごはん　661/864

●ほねくのいそべあげ
- ほねく 1枚
- ☆天ぷら粉 7
- ☆あおのり(素干し) 0.02
- 米ぬか油(築野食品) 6

●たまねぎのうまに
- じゃがいも 25
- ☆うずら卵(水煮) 10
- 鶏もも(成鶏) 20
- 突きこんにゃく(生いも) 5
- たまねぎ 50
- 小松菜(冷) 20
- しいたけ(干・乾) 0.5
- ☆淡口醤油 1
- ☆濃口醤油 1.8
- 上白糖 2.5
- 純米酒 1
- ☆だしパック 1.8
- かたくり粉 0.7
- 米ぬか油(築野食品) 0.4

●ひじきあえ
- ☆しそひじき 3
- きゅうり 30
- 人参 5
- すりごま 0.5

24（ビタミンD強化献立）
●ごはん　612/808

●さばのみそに
- さば 50
- 生姜 0.5
- ☆みそ(米)淡色辛みそ 3.12
- 上白糖 2.08
- 純米酒 1.44
- みりん(本みりん) 1.04

●ゆかりあえ
- きゅうり 20
- 人参 5
- 大根 10
- ゆかり 0.4
- 食塩 0.02

●きんぴらごぼう
- 豚挽肉 24
- 人参 12
- ごぼうささがき(冷) 36
- 突きこんにゃく(生いも) 4
- たまねぎ 16
- くきわかめ 4
- いんげん(冷) 5
- 上白糖 2.4
- みりん(本みりん) 0.64
- ☆濃口醤油 3.6
- 純米酒 1
- ☆だしパック 0.8
- ☆ごま油 0.4

☆こざかなつくだに　1ふくろ

25（火）
●ごはん　639/875

●あつあげのみそいため
- 鶏もも(若鶏) 30
- ☆厚揚げ 45
- たまねぎ 50
- 人参 15
- 青ねぎ 5
- 生姜 0.3
- 純米酒 3.64
- みりん(本みりん) 1.56
- 上白糖 1.7
- ☆みそ(米)淡色辛みそ 2.2
- ☆みそ(米)赤色辛みそ 1.7
- ☆中華だし(顆粒) 0.5
- 米ぬか油(築野食品) 0.4

●ちゅうかあえ
- ﾌﾞﾗｯｸﾏｯﾍﾟもやし 5
- キャベツ 20
- 人参 5
- 上白糖 1.2
- いりごま 0.5
- ☆ごま油 0.3
- ☆濃口醤油 1.8

☆はるまき　1こ
- ☆春巻き 1こ
- 米ぬか油(築野食品) 5

26（木）
●ごはん　622/811

●ぶたにくのおろしどんぶり
- 豚もも(大型)赤身 55
- たまねぎ 60
- 人参 10
- 青ねぎ 5
- 大根(おろし) 30
- 大根 10
- 生姜 0.3
- 純米酒 2
- 上白糖 4
- みりん(本みりん) 4.7
- ☆濃口醤油 6.8
- 一味唐辛子 0.02
- 米ぬか油(築野食品) 0.4

●ポテトサラダ
- じゃがいも 25
- きゅうり 10
- ☆ハム(ロース) 5
- コーン・冷凍 5
- 食塩 0.02
- こしょう(混合) 0.02
- 米酢 0.4
- 上白糖 0.3
- ☆ノンエッグマヨ(小袋) 1袋

●あじさいゼリー　1こ

27（金）
●ごはん　616/831

●くじらのたつたあげ
- 鯨肉 50
- 生姜 0.6
- ☆濃口醤油 4.2
- みりん(本みりん) 1
- 上白糖 0.2
- 純米酒 2.2
- かたくり粉 15
- 米ぬか油(築野食品) 7

●くきわかめあえ
- くきわかめ 10
- ☆枝豆(冷凍) 5
- 突きこんにゃく(生いも) 5
- 人参 5
- キャベツ 10
- いりごま 0.8
- ☆濃口醤油 1.6
- 米酢 0.8
- 上白糖 0.8
- ☆ごま油 0.5

●とうふのみそしる
- たまねぎ 25
- しいたけ(干・乾) 0.5
- じゃがいも 25
- 人参 5
- 青ねぎ 5
- ☆木綿豆腐(冷)Fe,Ca,繊維 15
- ☆みそ(米)淡色辛みそ 6.9
- ☆だしパック 1.8

28（月）
☆きんめまいパン　654/851

●ぶたにくのトマトに
- 豚もも(大型)赤身 40
- たまねぎ 40
- トマトダイスカット 10
- なす 10
- マッシュルーム(水煮缶詰) 5
- じゃがいも 20
- ｸﾘﾝﾋﾟｰｽ(冷凍) 5
- トマトケチャップ 5
- 上白糖 1.5
- トマトピューレー 4
- ☆ウスターソース 0.5
- ☆りんごピューレ 3.5
- ☆コンソメ(顆粒) 1
- こしょう(混合) 0.02
- 米ぬか油(築野食品) 0.4

●かいそうサラダ
- ☆海藻ミックス 0.3
- キャベツ 10
- ☆枝豆(冷凍) 10
- コーン・冷凍 10
- ☆ごまドレッシング 1こ

☆ハムチーズピカタ　1こ

☆ソフールげんきヨーグルト　1こ

学校給食に関するアンケート結果について

令和５年度に、町内の児童生徒を対象とした学校給食に関するアンケートを実施しました。少しずつですが、アンケートの結果について献立表を通じてお知らせしていきたいと思います。（スペースの都合上、掲載できない月もあります。）

アンケート対象者

令和５年度かつらぎ町立小中学校に在籍する児童及び生徒
※児童：小学校１年生～６年生（７１５人）
※生徒：中学校１年生～３年生（３１８人）
回答者数及び回答率
※児童：６２８人（８７．８%）
※生徒：２８４人（８９．３%）
合計：９１２人（８８．３%）

給食の苦手なところはどこですか？

回答者数（児童生徒）＝912人

	選択肢	回答数	回答数に対する割合
1	量が多い	209	12.2%
2	量が少ない	92	5.4%
3	苦手な味のものが出る	366	21.4%
4	苦手な食べ物が出る	406	23.7%
5	食器や食缶を運ぶのが重たい	230	13.4%
6	お皿に盛り付ける量が分かりにくい	202	11.8%
7	苦手なところはない	129	7.5%
8	この中にはない	53	3.1%
9	その他	26	1.5%
	合計	1,713	100.0%

「苦手な味のものが出る」「苦手な食べ物が出る」という選択肢が最も多くの割合で挙げられており、個々の好みによる苦手意識が給食に対する意見として全学年に共通しています。

また、「量が多い」と感じる児童生徒と「量が少ない」と感じる児童生徒の割合にはかなりの差があり、「量が多い」と感じる児童生徒の方が多いことが分かります。

その他の回答からは、特定の食材に対する感想が散見されており、例えば魚に関する匂いや味が苦手であるという意見が小学生から出ています。「給食時間が短い」という時間的な要因や、配膳の加減による「量がバラバラ」といった意見もあり、様々な要因が学校給食に苦手意識を持つことにきっかけになっていることが推測できます。

本町では「学校給食献立検討委員会」を定期的に開催し、学校長代表や各校の給食主任、栄養教諭、養護教諭、栄養士等で学校給食に関する意見交換を行い、より良い給食提供に向けて話し合いを重ねています。

また、児童生徒の食に関する嗜好については家庭での食事の影響も大きいと考えます。学校給食で児童生徒が苦手と感じる食材や味を提供する意味や目的を伝えていくだけでなく、家庭での食事について考えたり、時には見直したりするきっかけづくりを食育授業やお便りを通じて取り組んでまいりたいと思いますので、ご家庭もご協力のほど、よろしくお願いいたします。

体は食べものから作られる

私たちは毎日いろいろな食べ物を食べますが、どうしてこんなに食べないといけないのでしょうか。「おなかがすくから」「生きるため」…そんな声も聞こえてきそうです。人が食べ物を食べる一番の理由は、人の体は食べ物の栄養素を材料に作られ、またそのエネルギーで動いているからです。たとえば、血液や筋肉は魚や肉、卵、大豆などの「たんぱく質」を、骨や歯は牛乳や小魚、海そうなどに多く含まれる「無機質（ミネラル）」を材料に作られています。必要な栄養素が不足すると元気な体を作れません。「生きることは食べること」「あなたはあなたの食べたものでできている」。毎日の食事を大切にしましょう。