

# 枚二きゅうしょくくつうしん



きゅうしょく

## 給食のようす



きゅうしょく  
給食をのせた  
トラックが到着！  
とうちゃく



てあら  
しっかり手洗い

シュッシュッ

きゅうしょく  
とりにきました～



とうばん  
当番さんが給食室に  
とりにいきます  
きゅうしょくしつ

うんしょ、うんしょ



おも  
重いから  
きをつけてね



ねんせい せんせい はいぜん  
1年生は先生に配膳して  
もらいます

やったー！！  
きゅうしょくだ～



きょう  
今日のこんだて



はいぜん  
配膳がんばるぞ

おかわりじゃんけん！

いただきます！



かたづけも  
がんばって  
いましたよ



さつえい おか せんせい  
撮影・岡先生



# きゅうしょくアンケート

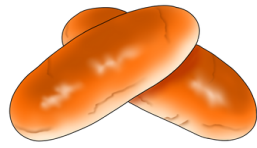
子どもたちに好きな給食を聞いてみました！

☆きゅうしょくアンケート☆  
ごはんとパン、にくとさかな  
どちらが好きですか？

ごはんすとパン  
どっちが好き？



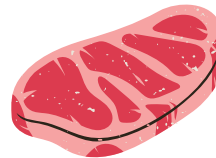
ひょう  
102票



ひょう  
36票



にくすとさかな  
どっちが好き？



ひょう  
106票



ひょう  
53票



人気メニュー5品の中で一番好きなものは？



い  
1位 81票  
カレー



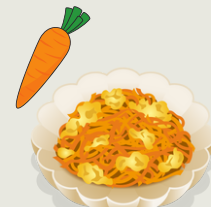
い ひょう  
2位 28票

わふう  
和風スパゲッティ



い ひょう  
3位 24票

わかめごはん



い ひょう  
4位 20票

にんじん  
しりしり



い ひょう  
5位 10票

かんとうに  
関東煮

好きな理由  
教えて～



お肉がおいしい！  
甘口だからいい♡

パンにあう！  
おいしいから  
いっぱい食べられる

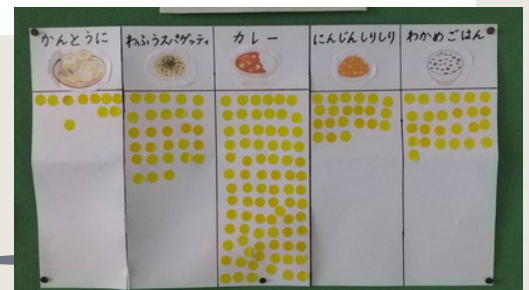
味が好き  
なん  
何のおかず  
でもあう

ごはんにあう  
から好き

たまごが  
おいしい！！

カレーやわかめごはん、関東煮は昔から枚方市の給食で  
人気のメニューでした！

昔と今の給食の違い  
など、おうちの人と  
お話してみてね～



# がっこう 学校きゅうしょく Q&A

キュー あんどエー

おしえて  
えいようし  
栄養士さん!!



にしきょうどう ちょうりば  
さだ西共同調理場  
たなかりな えいようきょうゆ  
田中理那 栄養教諭

## メニューはどうやって決めているの?

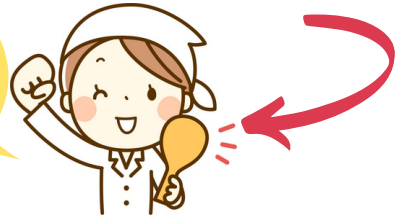


①担当の栄養士さん  
が献立を考える



②枚方市の栄養士さんと  
調理師さんが集まって  
相談する

③献立委員会で  
承認されて献立  
が決定!!



## 献立を作る時に 気をつけていること

栄養摂取量  
標準食品構成

手作りの献立  
児童の好み  
野菜量

安全で新鮮な食品  
郷土料理  
地場産物の活用

調理作業  
施設  
設備

## 味付けはどう決めているの?

新しい献立は10人分の量で試作し、味  
や量の調整をします。実際に作る量は、そ  
の何倍にもなるので、当日も味を見ながら  
調味料を調整しています。  
既存の献立も栄養士・調理員が実際に食  
べ、感じた意見を参考に味の調整をしてい  
ます。

## 残った食材はどうしているの?

食材は、基本的に使い切りなので残  
ることはありません。保存が可能な食  
材は、1か月分まとめて納品され、余った  
分は翌月以降に使うなど、廃棄が出ない  
ようにしています。

## 枚方の郷土料理

- ・くるみもち
- ・さばずし
- ・ごんぼじる
- ・じゃこまめ

# 人気の献立を作ってみよう!!

## ★わかめごはん



### 〈材料〉

- 白ごはん
- 市販のわかめごはんの素

※給食のわかめごはんの素は給食用に調味配合したものを使用しています。

### 〈作り方のポイント〉

炊き上がったご飯に、市販のわかめごはんの素を混ぜ合わせた後、ふたをしてしばらく蒸らすと、わかめもふっくらして美味しくできます。

## ★和風スパゲッティ



〈材料〉（5人分の量は野菜の皮などの廃棄量込みです）

（目安量）

- |          |       |               |
|----------|-------|---------------|
| • ベーコン   | 50g   | ・・・1cm幅に切る    |
| • 人参     | 75g   | （4分の3本）・・・千切り |
| • 玉ねぎ    | 250g  | （1個）・・・薄切り    |
| • スパゲッティ | 150g  |               |
| • 青ネギ    | 25g   | （4本）・・・小口切り   |
| • 鶏ガラスープ | 10g   | （小さじ2）        |
| • こいくち醤油 | 12.5g | （大さじ1）        |
| • 塩      | 1g    |               |
| • こしょう   | 0.15g |               |
| • ひまわり油  | 適量    |               |



### 〈作り方〉

1. ひまわり油を熱し、ベーコンを炒める。
2. 火が通ったら、人参・玉ねぎを入れさらに炒め、塩・こしょうをする。
3. スパゲッティをかためにゆがく。（分量外の塩を湯に入れる）
4. 鶏ガラスープ・こいくち醤油を入れ味付けし、3のスパゲッティ、青ネギを入れて仕上げる。

※お好みで刻みのりをのせて食べるのもいいですね。

## えいようし 栄養士さんからみなさんへのメッセージ

た のこ おお げんき す しんばい  
食べ残しが多いと「みんなは元気に過ごせているかな？」と心配になります。  
た のこ  
食べることは、「生きる」ことです。午後から元気に活動するためにできるだけ  
のこ  
残さずに食べてほしいです。

きゅうしよく とお  
給食を通して、

- みんなと協力する
- 食文化や自然の恵みを知る
- 今の自分の体にはどれくらいの食べ物が必要かを知る…など

「食」について、いろいろなことを学んで、体も心も健康に過ごしてください。