

令和6年度 大田原中学校区残量調査結果

6月の同一献立の3日間に残量調査を行いました。その結果をお知らせします。今回お示した残食率とは、各学年に配られた給食の量に対する残食の割合です。

1日目	大田原中	西原小	紫塚小
① 県産小麦の丸パン			
② 牛乳			
③ 白身魚のチリソースかけ			
④ ブロッコリーサラダ			
⑤ ポトフ			
考察	<p>・魚への苦手意識が強く、焼き魚や煮魚の残食は多くなる傾向にあるが、③のようなフライは魚の匂いや骨が気にならず、また、味付けも児童生徒から人気があるため、残食が少なくなる。</p>		

2日目	大田原中	西原小	紫塚小
① 県産麦ごはん			
② 牛乳			
③ 二色丼の具			
④ ほうれん草のおひたし			
⑤ 具たくさんみそ汁			
考察	<p>・野菜への苦手意識が強く、和え物やサラダは残食が多くなる傾向にある。シンプルな味付けのおひたしは、野菜の風味を強く感じるため、小中学校の両方で残食が多かった。</p>		

3日目	大田原中	西原小	紫塚小
① ごはん			
② 牛乳			
③ 焼き肉			
④ アスパラサラダ			
⑤ かきたま汁			
⑥ 県産ヨーグルト			
考察	<p>・小学校低学年の残食が多い。献立数が多くなると、小学校の残食が増える。時間内に食べきれなかったり、牛乳で満腹になってしまい、汁物を食べきれなかったりすることが考えられる。</p>		

全体の考察	<p>・学年での差はあるが、1日目のブロッコリーサラダと比べて、3日目のアスパラサラダは全体の残食が多くなる傾向にあり、アスパラガスは苦手野菜の一つのようである。また野菜が苦手としていても、汁物にすると比較的食べられる傾向にある。</p> <p>・焼き魚の日は、魚の残食が多くなり、ご飯の残食も多いが、1日目のようにフライにすると残食が少なくなる。</p>
-------	--

児童の苦手意識が強く、給食でも残りがちな魚や野菜を使ったレシピを二つ紹介します。ぜひ、ご家庭でも作ってみてください。

**☆白身魚のチリソースかけ**  
 【材料(4人分)】  
 ・ホキ切身…50gを4枚  
 ・料理酒…小さじ1  
 ・でん粉…20g  
 ・揚げ油…適量  
 ④ケチャップ…大さじ2  
 ④豆板醤…小さじ1/2  
 ④料理酒…小さじ1  
 ④しょうゆ…小さじ1  
 ④砂糖…小さじ1  
 ④おろしにんにく…小さじ1/2  
 ④ごま油…小さじ1  
 ④水…大さじ1

**【作り方】**  
 ①ホキ切身に料理酒をかけておく。  
 ②でん粉をつけて油で揚げる。  
 ③小鍋やフライパンに④を入れて、よく混ぜながら、一煮立ちさせる。  
 ④②に③をかけたら完成。

**☆キャベツのごまマヨあえ**  
 【材料(4人分)】  
 ・キャベツ…120g(1/8玉)  
 ・きゅうり…40g(小1/2本)  
 ・にんじん…40g(1/4本)  
 ・ちくわ…50g  
 ④赤みそ…小さじ1  
 ④すりごま…小さじ2  
 ④酢…小さじ1  
 ④マヨネーズ…大さじ3

**【作り方】**  
 ①キャベツを食べやすい大きさに切る。  
 ②にんじんは千切り、きゅうりとちくわは輪切りにする。  
 ③切った野菜を茹で、火が通ったら冷수에さらし、水気を切る。  
 ④④を混ぜ合わせる。  
 ⑤③の野菜とちくわ、④をあえたら完成。

# きゅうしょくだより11がつどう

むらさきづか小学校  
令和6年11月

～じどうのみなさんへ～

あき いちだん さむ 朝が一段と寒くなり、きぎ いろ 木々も色づいてこうよう 紅葉がきれいなきせつ 季節になりました。ひるま 昼間はぽかぽか、よるは ぐっとひえこむ 冷え込む季節ですね。このきおん 気温のさ 差がおいしいたもの 食べ物を作り出します。

みなさんは苦手な食べ物が出たとき、どうしていますか？少しずつ、ひとくち 一口でもいいのでたべてみ てげんき からだ 元気な体をつくりましょう！！

## あき た もの 秋においしい食べ物なあに？

### さつまいも

さつまいもをまるまる とら せるために大切なものは、夏のたいよう 太陽です。あめ 雨が降らない日が続いてもげんき 元気に大き くそだ 育ちます。



### さといも

「人が住む里のいも」ということで「さといも」。山の「やまいも」とともに、昔から日本でもくわ 食べられてきたいもです。



### りんご

「りんごが赤くなるとお医者さんが青くなる」といわれるほどえいよう 栄養がたっぷり。おなかにやさしいくだもの 果物で、丸かじりするとは 歯も丈夫になります。



### きのこ

きょうじやく 給食にも、いろいろなきのこ きのこが出てきます。どんななまえ 名前もきのこ きのこが出てくるかな？



## 「きのこ」で腸が、げんきのこ！

きのこは、いろいろなりょうり 料理に取り入れることができる、ばんのう 万能な食材のひとつです。いたもの 炒め物、にもの 煮物、なべもの 鍋物、やもの 焼き物、あげもの 揚げ物、和えもの 和え物、じるもの 汁物、ごはん ご飯、パスタなど、さまざまなりょうり 料理に利用されています。

きのこには、おなかのちようし 調子を整えてくれる「食物せんい」や、ほね 骨をじょうぶにするカルシウムのきゆうしゆう 吸収を助けるえいようそ 栄養素(ビタミンD)がたかく おお 多くふくまれています。

きのこのでばん 出番をたくさんつくって、きのこのえいよう 栄養をたっぷりいただき、ちようし 腸やほね 骨をげんき 元気にしてもらいましょう！

