



11月の献立表



月	火	水	木	金															
	1	2	3	4															
11月の行事食 11/7 誕生日献立 11月中 「すくすくみやぎっ子 みやぎふるさと 食材月間」	フルーツ ジュレ ドライカレー 886kcal 26.4g	大根の べっこう 煮 わかめ ご飯 781kcal 小魚の チリソース がけ 中華風 みそ汁 26.6g	 文化の日	エリンギと キャベツの ソテー 米粉 パン 815kcal 鶏肉と 大豆の トマト煮 パンプキン ポタージュ 35.5g															
7 誕生日	8	9	10	11															
ミニ グラタン ツナピラフ 白菜の スープ 825kcal 29.6g	バナナ もやし サラダ ジャー جان 豆腐丼 中華風卵スープ 824kcal 28.6g	ごまネーズ サラダ ご飯 762kcal じゃが芋の そぼろ煮 えのきたけ のみそ汁 25.8g	大豆の 磯煮 ご飯 779kcal 魚の みそマヨ 焼き 根菜 ためき汁 31.3g	柿 五目豆 ご飯 771kcal 鶏肉の 唐揚げ 具だくさんの 田舎汁 31.8g															
14	15	16	17	18															
みかん 小松菜の ごま和え 笹かまの 磯辺揚げ ご飯 じゃが芋の みそ汁 775kcal 29.2g	わかさぎ フリッター ハムと 野菜の ピラフ コーンポタージュ 825kcal 23.2g	切干大根 の炒め物 ご飯 800kcal 千草焼き 豚汁 32.6g	りんご 海藻 サラダ スタミナ ピリ辛丼 ニラ入りスープ 768kcal 29.8g	ごぼう サラダ ご飯 844kcal じゃが芋の みそバター 煮 大根のみそ汁 25.9g															
21	22	23	24	25															
和風 サラダ さんまの かばやき丼 小松菜のみそ汁 815kcal 29.0g	 ボウリング大会	 勤労感謝の日	ピンクグレープ フルーツゼリー ひじきの 中華炒め 鶏肉の ねぎソース ご飯 ワンタンスープ 783kcal 34.0g	りんご コーン ポテト ミートソース スパゲティ 778kcal 34.5g															
28	29	30	11月の栄養価 <table border="1"> <thead> <tr> <th></th> <th>摂取値</th> <th>基準値</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>エネルギー</td> <td>803kcal</td> <td>820kcal</td> </tr> <tr> <td>たんぱく質</td> <td>29.5g</td> <td>30g</td> </tr> <tr> <td>脂質</td> <td>23g</td> <td>25g</td> </tr> <tr> <td>塩分</td> <td>3.1g</td> <td>3g以下</td> </tr> </tbody> </table> ※牛乳は毎日付きます。 ※天候や行事等のため献立が変更になる 場合があります。ご了承願います。			摂取値	基準値	エネルギー	803kcal	820kcal	たんぱく質	29.5g	30g	脂質	23g	25g	塩分	3.1g	3g以下
	摂取値	基準値																	
エネルギー	803kcal	820kcal																	
たんぱく質	29.5g	30g																	
脂質	23g	25g																	
塩分	3.1g	3g以下																	
みかん 五目 きんぴら 鮭の 南部焼き ご飯 どさんこ汁 811kcal 35.7g	コールスロー サラダ ポークカレー 816kcal 24.6g	ごま和え ご飯 806kcal 手作り コロッケ わかめの みそ汁 26.1g																	

11月 給食だより

平成28年10月
宮城県名取高等学校

急激に寒くなってきました。ストーブやこたつが恋しい季節です。
夜が長い時期です。生活リズムをくずさないように気をつけましょう。

学校給食に関するアンケート調査 結果発表

9月に実施した「学校給食に関する調査」の結果がまとまりました。
気になった項目の結果を掲載します。

問1 学校給食を週に何回食べますか。一番近いものに○をつけて下さい。

	毎日	4回	3回	2回	1回	ほぼ食べない
人数	27	10	6	1	1	9
割合	50%	19%	11%	2%	2%	16%



問3・問4 学校給食で出される料理で好きなもの・苦手なものは何ですか。3つまで書いて下さい。

【好きな料理】

1位	ラーメン	11人
2位	カレー	9人
3位	うどん	6人

【苦手な料理】

1位	野菜料理	8人
2位	魚料理	5人
3位	辛い料理	3人



問5 学校給食で出される野菜の量について、一番自分の考えに近いものに○をして下さい。

	少ない	やや少ない	普通	やや多い	多い
人数	4	4	30	5	3
割合	9%	9%	65%	11%	6%



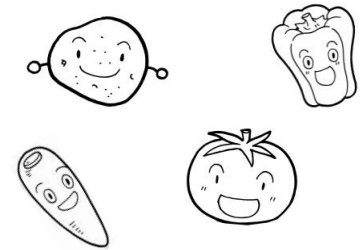
問6 好きな野菜・嫌いな野菜がありますか。それぞれ3つまで書いて下さい。

【好きな野菜】

1位	じゃがいも	6人
2位	トマト・レタス	5人
3位	にんじん・玉ねぎ	3人
	ブロッコリー	
	キャベツ・大根	
	コーン・もやし	
	ほうれんそう	

【嫌いな野菜】

1位	トマト・ピーマン	8人
2位	ゴーヤ	7人
3位	なす	5人
4位	セロリ	3人
5位	アスパラガス	2人
	にんじん	



給食をあまり食べない理由として、食欲がない・おいしくない(味が薄い?)・嫌いな食材がある、と回答した人が多かったです。給食は栄養バランスがとれるよう心がけて作っています。給食までにお腹が空いておやつを食べる人や、濃い味の料理が好きな人もいますが、少し我慢して、健康のためになるべく給食を食べてほしいと思います。

ラーメンについては塩・醤油ラーメンも出してほしいと要望がありました。これから考えたいと思います。

野菜に関する質問では「嫌いな野菜」よりも「好きな野菜」が多く挙げられていました。トマトはどちらにもランクインしています。苦みの強い野菜が苦手な人が多いようです。好きな野菜はこれからどんどん取り入れていきたいです！

ご協力ありがとうございました！

この結果を活かして、よりおいしい給食作りを目指していきます。

※アンケートの集計率は90.2%でした。