

発表！みんなが選んだ！

給食人気メニューランキング

毎年、中学3年生を対象に、「好きな給食アンケート」を実施。アンケートで上位に選ばれた人気メニューは、卒業までに「リクエストメニュー」として給食に登場します。生徒たちの心をつかんだ、王道の味から、意外なメニューまでをご紹介します。



主食

- 1位 若草クリームスパゲティ
2位 ラーメン
3位 ビビンバ

副菜

- 1位 納豆サラダ
2位 りっちゃんの元気サラダ
3位 納豆和え

主菜

- 1位 さごしのちぎり梅焼き
2位 赤魚のエスカベッシュ
3位 鶏肉の唐揚げ

汁物

- 1位 肉じゃが
2位 キムチ汁
3位 ABCスープ(マカロニスープ)



みんな大好き！秘密の給食レシピ

子どもたちが楽しみにしている人気の味を、食卓でも再現してみませんか。学校給食のメニューは栄養バランス抜群。暑い夏を乗り切るのにもおすすめのレシピを紹介します。

魚料理人気NO1！

さごしのちぎり梅焼き

- 材料 [4人分]
● さごし(さわら)……4切 ● 梅干し ……2個
● 酒 ……少々 ● マヨネーズ…大さじ3

作り方

- ① さごしは、酒を振っておく。
② 梅干しを細かくちぎり、マヨネーズを合わせる。
③ ②をさごしにかけてグリルまたはオーブンで焼く。

- ★さごしは他の魚に変えても良いです。
★大葉を加えてもおいしいです。
★梅干しの塩分によって使う量を調節してください。
カリカリ梅を小さく切って入れてもOKです。

ダントツ人気！

納豆サラダ

- 材料 [4人分]
● ひきわり納豆…1パック ● ハム ……2枚
● ほうれん草 ……1/2束 ● マヨネーズ…大さじ2
● キャベツ ……2枚 A ● みそ ……少量
● にんじん ……1/4本 ● しょうゆ ……少量

作り方

- ① ほうれん草は2センチ幅、キャベツとにんじんは千切り、ハムは短冊切りにする。
② 野菜をゆでて、水気を切り、ボウルに入れる。
③ Aを混ぜ合わせておく。
④ ②に納豆とハムを入れ、③を加えて、混ぜ合わせる。

- ★しょうゆの代わりに納豆のタレでもOKです
★野菜はお好みのものに変えてもOKです。



- おいしかったメニューはお母さんに頼んで、うちでも作ってもらおう。
- ラーメンやパンの日がうれしい。デザートがある日は、朝から学校に行くのが楽しい。
- 魚は苦手だけど、給食はカリカリに揚げてあるから残さず食べるよ。

来島小1年生に聞きました！

保護者の学校給食への理解を深めるため、親子給食を実施している学校も。来島小では、毎年1年生の保護者が、児童と一緒に給食を囲みます。苦手な野菜が食べられるようになり、学校生活の中での楽しみの一つになっていたり。児童の様子からは、給食が食への関心を高める大切な役割を担っていることがうかがえます。

保護者に聞きました！



- 机を拭いたり、配膳をしたり。友達と協力し合う姿を見ることができ、頼もしく感じました。
- 給食がきっかけで、嫌いな野菜も食べられるようになりました。家でも食事を残す量が減って、とてもうれしいです。
- 帰ってくるとまず給食の話をする。献立の内容からはじまり、その日の学校での出来事を話してくれます。
- 親も子どもドキドキしながら始まった小学校生活。給食を楽しみに出かけて行く姿に、安心していきます。

町内小中学校6校分、約340食の給食は、給食センターで一括して調理。専用の食缶で各学校へ配送しています。

献立作成から食材の発注、調理の際の衛生管理、児童生徒への食に関する指導などを行うのは、栄養士の資格を持つ「栄養教諭」。飯南町では、順原小に配置し、町内小中学校で食に関する指導などにあたっています。

栄養教諭の南場麻理子先生は、令和5年度から飯南町に勤務。「子どもの頃、給食を通して新しい味や料理に出会えるのが楽しみでした。自分と同じように、子どもたちに給食を楽しんでもらいたい」と話します。

給食の献立を考える時に一番重要なのが、栄養バランス。不足しがちな栄養素が補えるよう、さまざまな食材を取り入れたり、苦手な食材は食べやすい食材と合わせたりと工夫しています。

飯南町の野菜はおいしいので、積極的に献立に取り入れたいと南場先生。「農家の皆さんが、スジや外皮を取るなど、調理のしやすさまで考えて出荷してくださるのがありがたい」と話します。

少人数の給食だからこそ、家庭の食卓のように、ひと手間かけたメニュー



栄養教諭の南場先生

も登場しています。大きな市町の調理場では調理済みの食材を使うこともありますが、町の給食センターでは炊き込みごはんも、食材のカットから全て手作業。魚料理には手作りのソースを付け合わせるなど、調理員が一つひとつの手間を惜しまず調理しています。

「飯南町の子どものためには残飯も少なく、しっかりと給食を食べてくれている」と南場先生。学校を巡回した際、「おいしかった」「また給食で出したい」と声をかけてくれる児童生徒もいるといいます。「もう1回食べたい」という声を聞いた時が一番うれしい」と南場先生は微笑みます。

農家が届ける季節ごとの野菜や栄養教諭の細やかな工夫、そして調理員の手間を惜しまない調理。毎日の給食は、子どもたちの成長を願う地域の皆さんの手で作られていました。