

日付	もりつけ図	こんだて名	入っている食品	栄養価
日本の味めぐり献立【高知県】				
1 (月)	むぎごはん とさに ニラとぶたにくのオイスターいため	むぎごはん	米 むぎ	熱量 607 kcal
		ニラとぶたにくのオイスターいため	生揚げ にら ぶた肉 にんにく しょうが 油 赤ピーマン 酒 オイスターソース しょうゆ 砂糖 ごま油 でんぷん	蛋白質 28.3 g
		とさに	たけのこ 高野豆腐 とり肉 にんじん こんにやく いんげんまめ かつお節 砂糖 塩 酒 しょうゆ みりん	
2 (火)	てりやき チキンバーガー とりにく ごぼう シャキシャキサラダ	てりやき	バーガーパン(たまご不使用)	熱量 643 kcal
		チキンバーガー	とり肉 酒 しょうが しょうゆ でんぷん 油 砂糖 みりん	蛋白質 23.9 g
		シャキシャキサラダ	きゅうり キャベツ おかひじき にんじん 油 酢 砂糖 塩 ごま	
3 (水)	キムチピビンバ メロンゼリー	キムチピビンバ	米 むぎ 油 にんにく ねぎ ぶた肉 酒 しょうゆ テンメンジャン でんぷん キムチ ごま油 にんじん ほうれんそう もやし ごま油 コチュジャン	熱量 559 kcal
		きゅうりのちゅうかあえ	きゅうり 糸こんにやく 酒 しょうゆ ごま油 塩 しょうゆ 唐辛子	蛋白質 22.6 g
		メロンゼリー	メロンゼリー(乳・たまご不使用)	
5年生皮とり体験活動				
4 (木)	サラダうどん イカのかりんあげ	サラダうどん	うどん だし昆布 削り節 しょうが たまねぎ 酒 砂糖 みりん 塩 しょうゆ こねぎ ハム きゅうり にんじん キャベツ もやし ごま ノンエッグマヨネーズ	熱量 566 kcal
		イカのかりんあげ	イカ しょうが 酒 しょうゆ 小麦粉 でんぷん 油	蛋白質 27.6 g
		とうもろこし	とうもろこし	
★たなばたこんだて★				
5 (金)	こぎつねずし てづくりおほしませりー	こぎつねずし	米 むぎ 塩 砂糖 酢 油揚げ にんじん 干しいたけ かんぴょう 高野豆腐 酒 みりん たまご ごま のり	熱量 648 kcal
		ほしふいりすましじる	削り節 にんじん とり肉 ハム なた 塩 酒 みりん しょうゆ 焼きふ(星型) オクラ	蛋白質 25.4 g
		てづくりおほしませりー	ぶどうジュース ゼラチン 星型ナタデココ 星型寒天 砂糖	
8 (月)	アーモンドココアトースト チキンのピザソース	アーモンドココアトースト	食パン(たまご不使用) マーガリン グラニュー糖 ココア アーモンド	熱量 667 kcal
		チキンのピザソース	とり肉 ワイン 塩 こしょう でんぷん 油 にんにく たまねぎ トマト缶 ケチャップ 中濃ソース 砂糖 青ピーマン 切り干し大根 にんじん	蛋白質 24.8 g
		じゃがいものクリームスープ	鶏ガラ じゃがいも たまねぎ にんじん 米 塩 こしょう 牛乳 生クリーム パセリ 米粉 マッシュルーム	
9 (火)	むぎごはん とらふいりつくね いそかあえ	むぎごはん	米 むぎ	熱量 662 kcal
		とらふいりつくね	豆腐 とり肉 ねぎ しょうが 塩 でんぷん パン粉 みりん はちみつ 酒	蛋白質 25.9 g
		いそかあえ	こまつな もやし にんじん しょうゆ 酒 みりん のり	
		みそしる	削り節 だいこん たまねぎ 油揚げ こまつな みそ	
10 (水)	こまつなとベーコンのペペロンチーノ	こまつなとベーコンのペペロンチーノ	スパゲッティ(たまご不使用) オリーブオイル ベーコン エリンギ こまつな にんにく 塩 しょうゆ こしょう 唐辛子	熱量 696 kcal
		ジャーマンポテト	じゃがいも オリーブオイル にんにく ベーコン 塩 こしょう バター	蛋白質 31.9 g
11 (木)	たきこみごはん おきなわパイ	たきこみごはん	米 むぎ 油 にんじん ごぼう 糸こんにやく 油 みりん 三温糖 しょうゆ	熱量 649 kcal
		ホキのレモンふうみ	ホキ 酒 しょうゆ でんぷん しょうゆ 砂糖 レモン	蛋白質 25.8 g
		きゅうりのすのもの	きゅうり はくさい カットわかめ 酢 砂糖 塩 しょうゆ	
		おきなわパイ	沖縄パイ	
12 (金)	スタミナどん はるさめサラダ	スタミナどん	米 むぎ 油 ぶた肉 塩 酒 しょうゆ みりん にんにく たまねぎ はちみつ にんじん キャベツ こまつな 赤ピーマン 塩 こしょう ごま油	熱量 604 kcal
		はるさめサラダ	はるさめ きゅうり にんじん もやし 酢 ノンエッグマヨネーズ ごま ワイン ちくわ	蛋白質 26.9 g
おたのしみきゅうしょく(★ドリンクセレクト★)				
16 (火)	なつやすいカレーライス サイダーゼリーポンチ	ジョア(セレクト)	ストロベリー/マスカット	熱量 680 kcal
		なつやすいカレーライス	米 むぎ 油 たまねぎ にんにく しょうが とり肉 ぶた肉 ワイン ケチャップ ウスターソース しょうゆ 米粉 にんじん トマト じゃがいも こしょう かぼちゃ なす ズッキーニ はちみつ カレー粉	蛋白質 23.9 g
		コーンサラダ	キャベツ きゅうり コーン にんじん 油 酢 塩 こしょう しょうゆ	
		サイダーゼリーポンチ	サイダー みかん缶 黄桃缶 パイン缶 グラニュー糖 はちみつ ワイン アガー	

献立は都合により変更する場合があります。栄養価は中学年を基準にしています。低学年は0.8倍、高学年は1.2倍が目安です。

■試食会出席者アンケート■

【普段のお子様の食について】

《悩みや、不安に思うこと》

- 『野菜が苦手・偏食傾向』『食わず嫌い』『魚が苦手』『汁物が苦手』
- 『食事に時間がかかる』『三角食べが苦手・ごはんが残る』『固いものが苦手・飲み込めない』
- 『食事のマナー(手を添えない)(食べる姿勢)』『よく噛まない・飲み込めない』
- 『歯並びが気になる』『食べすぎ』『家に帰るころにはお腹がすいている』『少食』

《対応の仕方》

- 『苦手なものにはごほうびをあげるなど工夫している』『魚の調理法の工夫』
- 『目の前でおいしそうに食べる姿を見せる』『苦手なものは工夫して食べさせている』
- 【次回、試食してみたい献立】

(ご飯)

- 『カレーライス』(19票) 『日本の味めぐり献立・郷土料理』(3票) 『わかめご飯』(2票)
- 『パプリカライスのホワイトソースかけ』『茶飯』『かむかむ献立』『きのこ料理』(各1票)

(めん類)

- 『ラーメン(とんこつ・みそ)』(5票) 『うどん(冷やしきつねにんじんうどん)』(3票)
- 『パスタ(ミートソース)』(3票)

(パン類)

- 『あげパン(きなこ)』(10票) 『ビスキュイパン』『はちみつレモントースト』
- 『セルフハンバーガー』(各1票)

(おかず)

- 『ABCスープ』(3票) 『クリームシチュー』(2票) 『じゃがまるくん』『とり肉のからあげ』
- 『魚料理』『グラタン』(各1票)

(デザート)

- 『小松菜ドーナツ』(6票) 『フルーツポンチ』(2票)
- 『ラフク』(1票)

アンケートのご協力ありがとうございました。この他にも、お子様の給食についての様子や普段の給食への感謝のお言葉、試食会についても温かいお言葉をいただきありがとうございました。学校での食育活動の運営に活用し、給食便りでも啓発していきたいと思っております。

『食べられない』理由は、大きく分けて3つあります。どの理由かにより、対処法も違います。

01

感覚的な理由



食べることに関わる感覚器官(五感)が過敏、鈍麻であることにより、味や食感の刺激を強く感じやすい・感じにくいなどの理由から、食べられないものが増えることがあります。

例

- ✔ 見た目へのこだわりが強く、形状や色が変わると同じ食材でも食べない。
- ✔ サクサクした食感が痛く感じる、もちりしたものが気持ち悪く感じる。
- ✔ スープなどザラザラと舌に残る感じが苦手で受け付けられない。

02

機能的な理由



咀嚼(そしゃく)や嚥下(えんげ)に関わる口腔機能が未発達であることにより、食材をうまく噛めない・うまく飲み込めないという理由で、食べられないものが増えることがあります。

例

- ✔ お肉、キノコ、繊維のある野菜などを歯でうまくすりつぶせない。
- ✔ 細かく刻んだものや、口の中でバラバラになるものが苦手。
- ✔ 魚やパンなどがバサバサしていて食べ辛く感じる。

03

精神的な理由



過去に食べることで嫌な体験をしたことや、環境やタイミングによってプレッシャーや不安が強いと、食欲が湧かず食べられないことがあります。

例

- ✔ 喉に詰まらせることや、気持ち悪くなるのが怖くて不安。
- ✔ 残さず食べなければいけないことがプレッシャーに。
- ✔ そもそも、食べるのが嫌いになってしまっている。