栄養だより

No.3 令和８年２月
苫小牧市学校給食共同調理場

中学3年生を対象とした『リクエスト給食』のアンケートを実施しました。

中学3年生のみなさんは、3月には義務教育とともに、9年間食べてきた「学校給食」からも卒業となります。そこで中学3年生を対象にアンケートを実施し、「リクエスト給食」として各部門1位を2月献立で提供します。

調査日程：令和7年10月10日から10月21日
調査方法：北海道電子システム（HARP）
対 象 者：市内中学3年生
回答人数：367人
アンケートのご協力ありがとうございました。

★ごはん部門

1位	チキンカレー	138票
2位	ポークカレー	75票
3位	ビビンバ	60票
4位	開拓丼	33票
5位	マーボー豆腐丼	20票

★めん部門

1位	みそラーメン	138票
2位	塩ラーメン	53票
3位	しょうゆラーメン	47票
4位	肉うどん	36票
5位	トマトクリームスパゲティ	26票

★温食部門

1位	つぶつぶコーンスープ	141票
2位	ワンタンスープ	90票
3位	クイッティオスープ	46票
4位	豚汁	37票
5位	白玉汁	28票

★おかず部門

1位	とりからあげ	95票
2位	フルーツ和え	78票
3位	照り焼きチキン	76票
4位	サバのみそ煮	68票
5位	コールスロー	8票

給食の思い出・感想

たくさんの思い出･感想をありがとうございます。
一部抜粋して掲載します。

- いつも温かい給食を作ってくれてありがとうございました。
- たまに新しいメニューが増えたりして、毎日給食に何が出るかいつも楽しみでした！毎日おいしいご飯を作ってくれてありがとうございました！大変だと思いますが、これからも頑張ってください！
- チキン味噌カツが大好き。チキン味噌カツが出る日はテンション上がりました。
- 唐揚げが小さくて本当はもっと食べたかったです。
- とうもろこしグラタンおいしかったです。
- 照り焼きチキンが最も好きです。
- たまに出るごま汁が好きでした。
- クイッティオスープでここまで成長してきました。
- 給食のおかげで苦手な野菜も美味しく食べれました。
- 給食を通じて美味しいものを知ることが出来たり、友達と楽しんで給食を食べることが出来ました！
- 毎日美味しいご飯を作ってくれてありがとうございました。おかわりもたくさんしました。
- 給食のスパゲティが好きでトマトクリームソースのパスタとミートソースのパスタの日はうれしかったです。和洋中が全部楽しめて栄養もとれてありがたかったです。苦手なものもあったし残してしまったこともあったけど楽しく給食の時間を過ごせたので調理場職員の方々には感謝しかないです。9年間ありがとうございました。

中学3年生へのメッセージ

給食センターでは、みなさんが好きで喜んでくれるもの、苦手だけど食べられるようになってほしいものなど、みなさんの笑顔や健康を考えながら献立作成・調理をしています。

9年間の給食が良い思い出としてみなさんの心に残り、そして将来自分で食事を作るときの手助けになると嬉しいです。

苫小牧市学校給食共同調理場職員一同より

感謝の気持ちを持って食べましょう！

～心を込めて「いただきます」「ごちそうさま」を言っていますか？～

日本では、食事の前に「いただきます」、食べ終わったら「ごちそうさま」のあいさつをする習慣があります。それぞれ、どのような意味があるのでしょうか。

いただきます

「いただく（頂く／戴く）」は、頭にのせるという意味があり、身分の高い人から物をもらう際、頭上に捧げて敬意を表した動作にちなむ言葉です。自然の恵み、生き物の命をもらうことへの感謝を表します。

ごちそうさまでした

「ちそう（馳走）」は、食事を用意するために走り回ることを意味しており、この食事が出来上がるまでに関わった人々への感謝の気持ちが込められています。

食べることは、生き物の命をいただき、命をつないでいくことです。また食事が出来上がるまでに、料理を作る人をはじめ、農作物や家畜を育てる人、魚をとる人、食材を運ぶ人、販売する人など、たくさんの人が関わっています。感謝の気持ちを忘れずに、心を込めてあいさつし、食事を大切にいただきましょう。

共食（きょうしょく）で心を豊かに！

誰かと食事を共にする（共有する）ことを「共食」といいます。現在では家族全員揃って食事をする機会が減っているといわれています。家族との共食はコミュニケーションを図りながら楽しく食べることができ、お互いの心や体の調子を知ることができるといった良さがあります。楽しい食事の時間は、子供たちの心の安定につながり、健やかな成長のためにも大切なものです。家族みんなで食事が出来るように工夫をしてみませんか。

そして給食も多くの人と一緒に食べる共食の時間です。思いやりの気持ちを大切にして、楽しい共食の時間にしましょう。

第2次苫小牧市食育推進計画では食事のあいさつ、共食が目標に掲げられています。

あいさつでは目標を達成していますが、共食を実行している割合は低い傾向です。

学校給食に使用している食材産地について（8月から11月）

月＼品名	長ねぎ	玉ねぎ	人参	大根	キャベツ	じゃが芋	ズッキーニ	きゅうり	ごぼう	ピーマン	黄ピーマン	青梗菜	小松菜	ほうれん草	なめこ	白菜	にら	さつま芋	しいたけ	しめじ	もやし	鶏肉	豚肉
8月	道産	道産	道産		道産 青森県	青森県	道産													苫小牧産	苫小牧産	道産 青森県 岩手県	道産
9月	道産	道産	道産	道産	道産	道産 青森県		道産	道産	苫小牧産		道産		道産	道産	道産	道産			苫小牧産	苫小牧産	道産	道産
10月	道産	道産	道産 青森県	苫小牧産 道産	道産	道産		道産	道産	道産		道産	道産	道産		道産	道産 高知県		苫小牧産	苫小牧産	苫小牧産	道産 青森県 岩手県	道産
11月	道産	道産	道産 青森県 千葉県	道産	道産	道産		道産 高知県 宮崎県	道産	道産 宮崎県	道産	道産	道産 茨城県			道産	高知県 宮崎県	苫小牧産		苫小牧産	苫小牧産	道産 岩手県	道産