

栄養だより

No.1令和8年6月
苫小牧市学校給食共同調理場

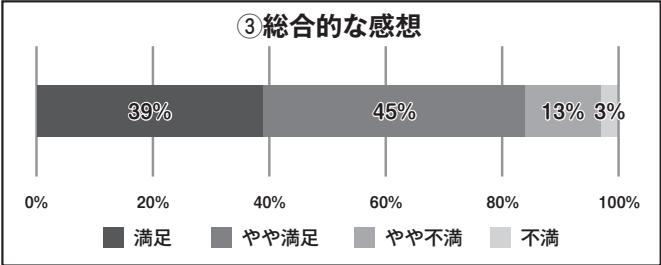
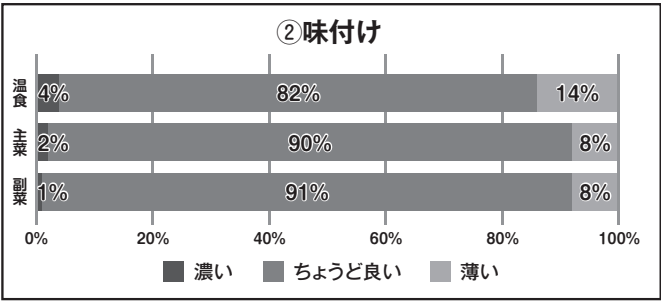
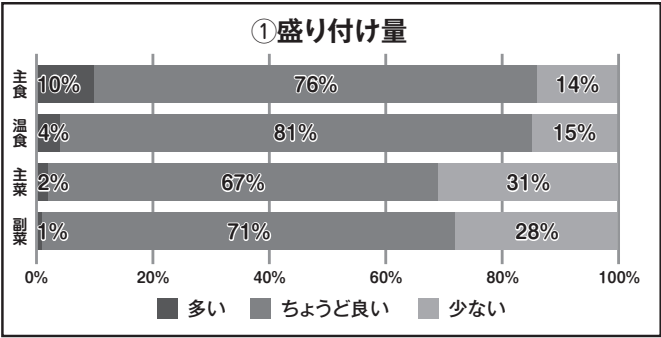
試食会アンケートを実施しました

昨年度も学校で実施した給食試食会でアンケート調査にご協力いただきました。調査にご協力いただいた保護者の皆様に感謝申し上げます。

今号では集計した項目の一部を抜粋して掲載します。いただいた貴重なご意見は、今後の献立づくりの参考とさせていただきます。

～ご協力ありがとうございました～

- ・実施期間 令和7年4月～令和8年3月
- ・項目 献立評価・好きな献立・意見感想など
- ・回答数 632人 / 全1331人中
- ・回答率 47%



給食で好きな献立は？

皆様から多く回答いただいたものを紹介します！

- ・カレーライス
不動の人気ナンバーワン！
生クリームが入っているので、
まろやかな味わいです。
- ・黒糖パン
乳卵不使用ですが、しっとりとした口当たりです。
黒糖の優しい甘みが特徴です。
- ・ABCスープ
アルファベットの形をしたマカロニが入った
見た目も楽しく美味しいコンソメスープです。



①盛り付け量
全体を通して、過半数以上の方に『ちょうど良い』と回答をいただいておりますが、主食で 10%の方が多く感じています。
そこで、残食量を踏まえ今年度より小学校低学年の主食の一部を下記のように調整しました。

・ごはん：約 145g → 約 125g
・うどん： 180g → 160g
・ラーメン： 180g → 160g

②味付け
全体を通して、過半数以上の方に『ちょうど良い』と回答いただきました。
学校給食は文部科学省が定める「学校給食摂取基準」に沿って献立を立てています。直近では塩分の基準が厳しくなっていますが、薄味でもダシを効かせるなど味付けを工夫しております。

③総合的な感想
昨年度と同じく、『満足』『やや満足』と回答している方が8割以上となりました。
令和8年度も米価高騰に伴い給食費の改定をお願いしたところですが、その他の食材も上昇しているところです。今後も食材の選定や献立内容の工夫を重ね、児童生徒の皆さんに満足感と喜びのある給食を目指してまいります。

ご意見・ご感想（一部抜粋）

- ・給食美味しかったです。栄養のバランスを考えているので子どもたちには残さずに食べてほしいと思います。
 - ・糖質が多く、たんぱく質が少ないと感じました。予算の関係でなかなか難しいかもしれませんが、たんぱく質をもう少し増やしてほしいです。
 - ・いつも美味しく食べているようです。外国の料理や地産の食材なども出るのありがたいです。
 - ・家で食べないものも食べてくれます!ありがとうございます!
 - ・いつも子どもたちのために美味しい給食をありがとうございます。
- これからも明るい未来の待っている子どもたちに給食の時間が良い時間だったと思えるような給食をお願いします。

給食を残さず食べるって難しい？

学校給食の献立は、栄養教諭（栄養士の資格を持った学校の先生）が苦手でも食べられるようになってほしい食材を取り入れたり、様々な料理や食べ物の美味しさを知ってもらえるようにたくさん考えて作られています。しかし、残念ながら毎日食べ残しが出てしまっているのが現状です。
特に野菜を使った和え物や炒め物の食べ残しが多いことが課題です。野菜を残してしまうと、皆さんに食べてほしい栄養（ビタミンやミネラル、食物繊維など）が十分に摂れていないことになります。
給食を残してしまう理由は「全部食べたくても時間が無い」「ダイエット中だから!」「服に汁が飛び散るから嫌!」など人それぞれだと思います。ただ、「嫌いなものは食べない」と最初から残している人がいれば、まずは「一口だけ」でも食べられるようにチャレンジしてみませんか？

食品ロスについて考えよう！～みなさんにできること～

1.食品ロスってなに？

食品ロスとは、「まだ食べられるにもかかわらず捨てられてしまう食べ物」のことです。
日常的に発生する理由は大きく3つに分けられます。

- ①食べ残し：食卓にのぼった食品のうち、食べられずに捨てられたもの
- ②直接廃棄：消費期限や賞味期限がきれてしまい、手つかずのまま捨てられたもの
- ③過剰除去：調理の際に厚くむき過ぎた野菜の皮など、食べられるものまで捨てられたもの

2.日本における食品ロスは？

日本全体の食品が捨てられている量は、家庭からは233万トン、事業者からは231万トンです。2種類合わせて年間約464万トン（※）にもなります。事業者から発生する食品ロスには、皆さんの給食の食べ残しも含まれています。
この廃棄量は約100gのおにぎり1億2千万個分になります。つまり、赤ちゃんからお年寄りまで、国民1人当たりが毎日おにぎりを1個捨てている計算になります。
これほど多くの食品が捨てられている一方で、日本の食料自給率はカロリーベースで38%と低く、食料の多くを海外からの輸入に頼っているのが現状です。

3.なぜ食品ロスを減らさなくてはいけないの？

食品ロスを減らさなければいけない理由は2つあります。

- ①地球温暖化を防止するため
捨てる食品を燃やして処分するときや、食料を輸送する飛行機や船、トラックなどから排出される二酸化炭素は地球温暖化の主な原因の1つになります。
地球温暖化によって、世界中で異常気象が発生し、水不足により起こる「干ばつ」や、大雨による「洪水」、大規模な火災などが問題になっています。
- ②資源のムダづかいを防ぐため
せっかく作られた食料が無駄になることは、生産にかかわった人々の労力や水、肥料、燃料といった貴重な資源をムダづかいしてしまっていることになります。

食品ロスを減らすためには料理を残さず食べることなど私たち1人ひとりの心がけが非常に重要です。
皆さんも食品ロスを減らすために、どのような取り組みが必要か考えてみましょう。

学校給食に使用している食材産地について（令和7年12月～令和8年3月）

品名	長ねぎ	玉ねぎ	人参	大根	キャベツ	じゃが芋	きゅうり	ごぼう	ピーマン	青梗菜	小松菜	ほうれん草	白菜	にら	しいたけ	しめじ	もやし	鶏肉	豚肉
12月	道産	道産	道産 青森県 茨城県 千葉県	道産 千葉県 神奈川県	道産	道産	高知県 宮崎県	道産	宮崎県	茨城県		群馬県	茨城県		苫小牧産	苫小牧産	苫小牧産	道産 青森県 岩手県	道産
1月	群馬県	道産	茨城県 千葉県	神奈川県	道産 愛知県	道産	高知県 宮崎県	道産	宮崎県		茨城県	茨城県 群馬県	茨城県	高知県		苫小牧産	苫小牧産	道産 青森県 岩手県	道産
2月	道産 群馬県	道産	茨城県 千葉県	神奈川県 静岡県	道産	道産	群馬県 高知県	道産		茨城県			茨城県	道産		苫小牧産	苫小牧産	道産 岩手県	道産
3月	道産	道産	茨城県 千葉県	千葉県	愛知県		群馬県 千葉県 埼玉県 宮崎県	道産		茨城県	茨城県	道産 群馬県	茨城県			苫小牧産	苫小牧産	道産 青森県 岩手県	道産

