



令和5年

9月こんだてひょう (小学校)



長野市第二学校給食センター

TEL 292-0188 FAX 292-1491

日曜	こんだてめい			しょくひんのしゅるいとほたらき			えいようか		れんらく
	しゅしよく	牛乳	おかず (しるもの・しゅさい・ふくさい)	ちやくに なるもの (あか)	からだのちようしを よくするもの (みどり)	はたらくちからや たいおんになるもの (きいろ)	エネルギー (キロカロリー) たんぱく質 (グラム)	脂質 (グラム) 食塩相当量 (グラム)	
1 金	ミニコッペパン		《ぼうさいこんだて》 ポテトとウィンナーのスープ きゅうきゅうカレー いとかなてんサラダ	ぎゅうにゅう ウィンナー かなてん	たまねぎ・にんじん コーン・きゅうり きゃべつ・こまつな	コッペパン じゃがいも・あぶら きゅうきゅうカレー さとう	エネルギー 734 たんぱく質 20.3	脂質 29.7 食塩相当量 3.3	きゅうきゅうカレー
4 月	ゆかりごはん		かぼちゃのみそしる いわしのソースフライ さっぱりわかめあえ	ぎゅうにゅう みそ・あぶらあげ いわし(さかな) わかめ	たまねぎ・もやし えのきたけ・かぼちゃ こまつな・きゅうり にんじん・しょうが	ゆかりごはん こむぎこ・パンこ あぶら・さとう ごまあぶら	エネルギー 644 たんぱく質 25.2	脂質 19.6 食塩相当量 3.4	
5 火	コッペパン		《ラグビーワールドカップこんだて》 フィヤベース(かいせんとマトスープ) とりにくのハーブやき ズッキーニのサラダ	ぎゅうにゅう ベーコン・えび とりにく・いか たら(さかな)	にんにく・セロリー たまねぎ・にんじん きゃべつ・ズッキーニ トマト・コーン・	コッペパン オリーブゆ じゃがいも・あぶら ドレッシング	エネルギー 652 たんぱく質 37.7	脂質 22.3 食塩相当量 2.9	
6 水	わかめごはん		やさいのみそしる もうかさめと こおりどうふのあげに きゃべつのおこんぶあえ	ぎゅうにゅう みそ・しおこんぶ こおりどうふ もうかさめ(さかな)	にんじん・たまねぎ はくさい・ズッキーニ コーン・しょうが きゃべつ・きゅうり	わかめごはん でんぶん・あぶら さとう	エネルギー 585 たんぱく質 24.1	脂質 16.5 食塩相当量 3.1	
7 木	むぎごはん		さっぱりちゅうかスープ ぎょうざどんのぐ だいこんのかりかりづけ	ぎゅうにゅう ぶたにく・なると だいずミート とりにく	しょうが・にんじん・にんにく たけのこ・えのきたけ・たまねぎ にら・はくさい・こまつな・きゃべつ だいこん・きゅうり・つぼづけ	むぎごはん はるさめ・でんぶん あぶら・ごまあぶら	エネルギー 575 たんぱく質 26.9	脂質 14.7 食塩相当量 2.9	
8 金	コッペパン		たまごスープ ラタトゥイユ すいかでポンチ	ぎゅうにゅう ベーコン たまご ウィンナー	にんじん・たまねぎ・すいか しろしめじ・こまつな・なす にんにく・トマト・ズッキーニ あかピーマン・なつみかんかん・パインかん	コッペパン でんぶん・オリーブゆ マカロニ・ナタデココ	エネルギー 646 たんぱく質 24.8	脂質 21.7 食塩相当量 2.9	
11 月	むぎごはん		とうがんのそぼろじる ししゃものいそべあげ きりぼしだいこんのもの	ぎゅうにゅう・みそ とりにく・あおのり ししゃも(さかな) さつまあげ・あぶらあげ	たまねぎ・にんじん とうがん・こまつな きりぼしだいこん さやいんげん	むぎごはん でんぶん・こむぎこ あぶら・さとう	エネルギー 673 たんぱく質 27.7	脂質 22.9 食塩相当量 2.5	ししゃも 2ひき
12 火	まるパン		《しおぎきしょう150しゅうねんおめでとくこんだて》 はるさめスープ・ポテトサラダ ハンバーグデミグラスソース ノンエッグマヨネーズ・ぶどうゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく ハンバーグ	しょうが・たまねぎ にんじん・はくさい こまつな・きゅうり・コーン	まるパン・じゃがいも はるさめ・あぶら さとう・でんぶん ノンエッグマヨネーズ・ゼリー	エネルギー 763 たんぱく質 29.1	脂質 26.5 食塩相当量 3.1	ノンエッグマヨネーズ クラス1ぼん ぶどうゼリー ぎょうしゃはいそう
13 水	むぎごはん		せんぎりやさいのスープ なすいりマーボーどうふ ごますきゅうり	ぎゅうにゅう・みそ ぶたにく・かまぼこ だいずミート・とうふ しおこんぶ	しょうが・たまねぎ にんじん・もやし・みすな にんにく・たけのこ・なす えだまめ・にら・きゅうり	むぎごはん でんぶん・あぶら さとう・ごま ごまあぶら	エネルギー 566 たんぱく質 25.6	脂質 15.8 食塩相当量 2.3	
14 木	むぎごはん		《ちいきしょくざいのひこんだて》 ジビエカレー くすきりサラダ なし	ぎゅうにゅう しかにく	にんにく・しょうが・トマト たまねぎ・にんじん すりおろしりんご・きゅうり きゃべつ・なし	むぎごはん あぶら・くすきり じゃがいも・さとう	エネルギー 640 たんぱく質 22.5	脂質 14.7 食塩相当量 2.0	
15 金	コッペパン		レタスとたまごのスープ パンネのとうにゅうトマトソース コーンサラダ	ぎゅうにゅう とりにく たまご・ベーコン とうにゅうクリーム	たまねぎ・にんじん しろしめじ・レタス にんにく・ピーマン・コーン きゃべつ・きゅうり・トマト	コッペパン マカロニ・あぶら オリーブゆ さとう	エネルギー 614 たんぱく質 26.6	脂質 19.3 食塩相当量 2.9	
19 火	コッペパン		あっさりコーンクリームスープ ロングウィンナー かぼちゃサラダ	ぎゅうにゅう なまクリーム ウィンナー	たまねぎ・にんじん コーン・きゃべつ かぼちゃ・きゅうり トマト	コッペパン あぶら・さとう ドレッシング	エネルギー 728 たんぱく質 27.0	脂質 30.1 食塩相当量 3.4	
20 水	むぎごはん		ふのみそしる ちくわのかばやき ソルガムうどんのサラダ わふうドレッシング	ぎゅうにゅう ちくわ・わかめ みそ	にんじん・たまねぎ だいこん・こまつな きゅうり・きゃべつ・コーン	むぎごはん・ふ あぶら・でんぶん さとう・ドレッシング ソルガムうどん	エネルギー 638 たんぱく質 20.3	脂質 18.7 食塩相当量 3.0	ドレッシング クラス1ぼん
21 木	むぎごはん		ごまとうにゅうじる シルバーのさいきょうやき しらたきのツルツルいため	ぎゅうにゅう・みそ ぶたにく・あぶらあげ わかめ・とうにゅう シルバー(さかな)	たまねぎ・こまつな にんじん・もやし・コーン	むぎごはん さつまいも・あぶら しらたき・さとう ごま	エネルギー 591 たんぱく質 29.2	脂質 18.0 食塩相当量 2.8	
22 金	コッペパン		《ブレイブウォリアーズおうえんこんだて》 イエロースープ ミートボールのケチャップあえ シャキシャキカレーポテトサラダ・ブルーベリージャム	ぎゅうにゅう ベーコン にくだんご	たまねぎ・にんじん きゃべつ・あかピーマン コーン・きピーマン きゅうり・こまつな	コッペパン あぶら・さとう こんにやく・でんぶん じゃがいも・ジャム	エネルギー 667 たんぱく質 25.8	脂質 22.5 食塩相当量 3.4	ブルーベリージャム
25 月	むぎごはん		ハヤシライス マカロニサラダ ぶどう	ぎゅうにゅう ぶたにく	にんにく・しょうが たまねぎ・にんじん・しめじ きゃべつ・きゅうり・コーン トマト・ぶどう	むぎごはん マカロニ あぶら・さとう	エネルギー 626 たんぱく質 24.0	脂質 16.7 食塩相当量 2.2	ぶどう 3こ
26 火	アップルパン		こおりどうふのスープ 150しゅうねんにしくまかぼちゃコロッケ コールスローサラダ ソース	ぎゅうにゅう とりにく こおりどうふ	たまねぎ・にんじん はくさい・こまつな レッドキャベツ きゃべつ・きゅうり	アップルパン かぼちゃコロッケ あぶら・ドレッシング	エネルギー 697 たんぱく質 25.0	脂質 23.6 食塩相当量 3.0	ソース クラス1ぼん
27 水	むぎごはん		《おつきみこんだて》 おつきみだんごじる・さばのみそに えだまめとひじきのサラダ おつきみゼリー	ぎゅうにゅう とりにく さば(さかな) みそ・ひじき	たまねぎ・えのきたけ にんじん・こまつな きゃべつ・えだまめ しょうが	むぎごはん・さとう かぼちゃもちボール あぶら・さとう・ゼリー でんぶん・ごまあぶら	エネルギー 704 たんぱく質 30.7	脂質 19.9 食塩相当量 2.5	おつきみゼリー ぎょうしゃはいそう
28 木	むぎごはん		じゃがいものみそしる キムタクごはんのぐ ゆかりあえ	ぎゅうにゅう みそ・わかめ ぶたにく あぶらあげ	たまねぎ・にんじん えのきたけ・つぼづけ はくさいキムチ・はくさい きゃべつ・きゅうり・あかじそ	むぎごはん じゃがいも あぶら・でんぶん	エネルギー 613 たんぱく質 27.1	脂質 16.3 食塩相当量 2.6	
29 金	コッペパン		ソルガムいりミネストローネ てづくりジビエメンチカツ グリーンサラダ ソース	ぎゅうにゅう ウィンナー しかにく	にんにく・セロリー・しょうが たまねぎ・だいこん にんじん・トマト・きゃべつ えのきこおり・きゅうり・こまつな	コッペパン オリーブゆ・パンこ ソルガム・マカロニ こむぎこ・あぶら	エネルギー 739 たんぱく質 31.2	脂質 26.9 食塩相当量 3.4	ソース クラス1ぼん

食育だより 9月



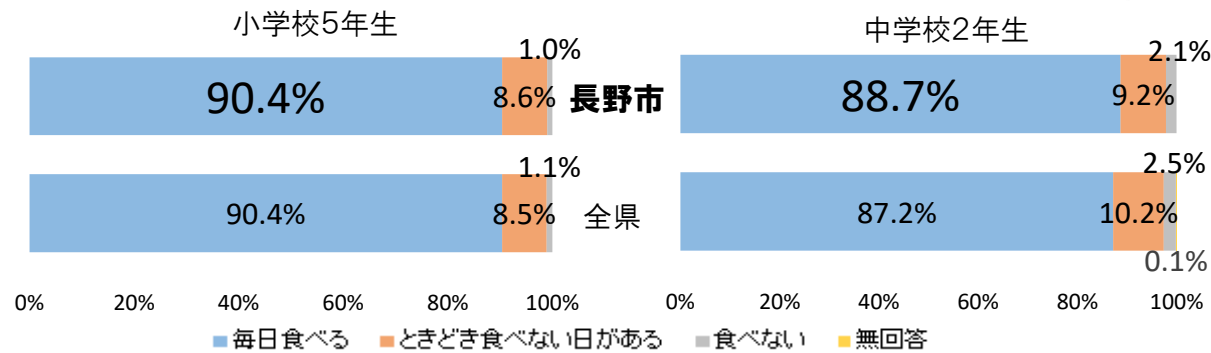
長野県教育委員会と長野県学校保健会栄養教諭・学校栄養職員部会（以下、部会）では、長野県の児童生徒の食生活の課題をみんなで考えていくために、3年ごとに『児童生徒の食に関する実態調査』を行っています。

* 調査対象者 小学校5年生 長野県内 15,609人 長野市内 2,864人
 中学校2年生 長野県内 14,689人 長野市内 2,564人
 * 調査時期 令和4年6月15日から7月15日のうち1日

令和4年度

『児童生徒の食に関する実態調査』の結果をお知らせします

学校のある日朝食は食べますか？

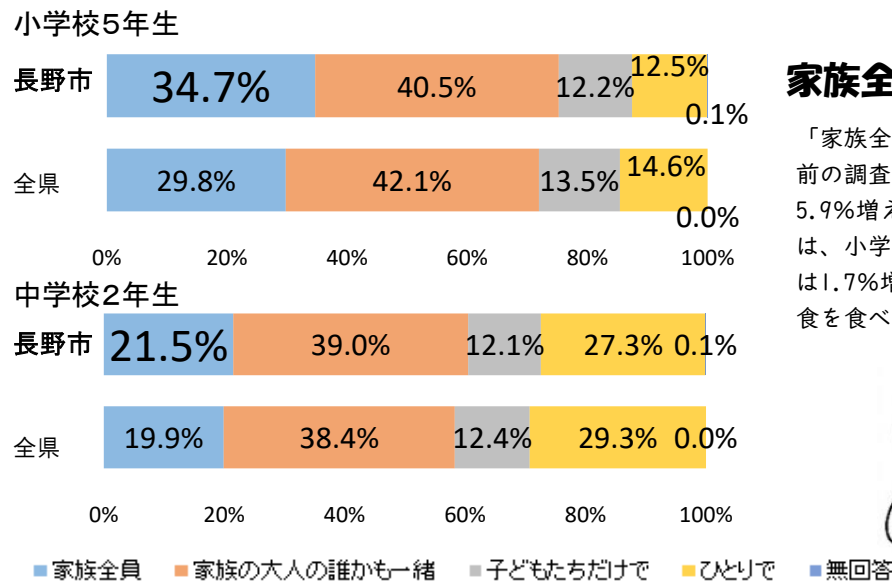


朝食を食べてこないことがある児童が9.6%（およそ275人）、生徒は11.3%（およそ290人）いました。中学生になると、毎日食べる割合が減っています。「朝ごはん」に重点を置いた指導を、今後も大切にしていきます。

朝食を食べなかった理由（複数回答）

- 第一位 時間がない
- 第二位 おなかがすいていなかった

朝食は誰と食べることが多いですか？



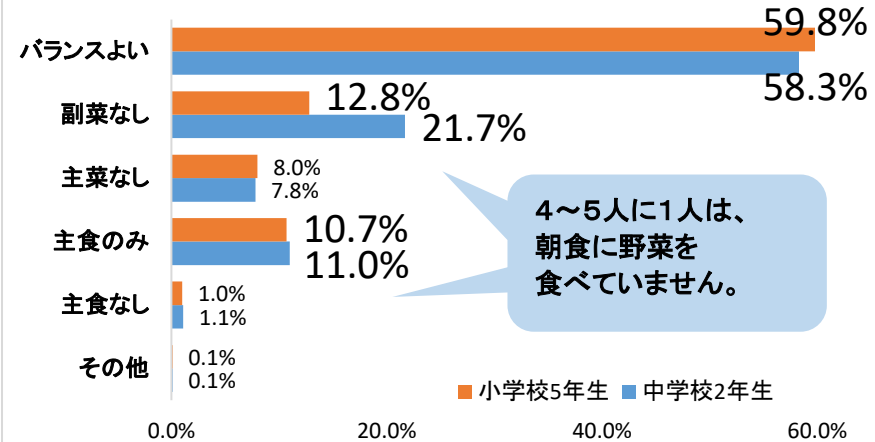
家族全員で朝食が増えました！

「家族全員」で朝食を食べている人が3年前の調査より、小学生で10.8%、中学生で5.9%増えています。「ひとりで」食べる人は、小学生は2.5%減っていますが、中学生は1.7%増え、4人に1人が「ひとりで」朝食を食べていることになります。



朝食の内容(バランス)

* 「朝食を食べた」と回答した児童生徒の食事内容



4~5人に1人は、朝食に野菜を食べていません。

主食+主菜+副菜で
バランスのよい食事



約6割の児童生徒がバランスのよい朝食を食べています。小学生ではバランスのよい朝食を食べている人が10.3%も増えました。

反面、野菜を食べてこない人も…。バランスのよい朝食は、集中力、持久力を支えてくれます。



朝食の大切な働き

①元気がつらつ！…体温を上げる



②脳が活発に！…脳にエネルギーを補給



③排便快調！…体のリズムを整える



過去の本調査や、今回の調査のクロス集計を見ると、「共食をしている児童生徒ほど朝食の栄養バランスがよい」「給食を楽しみにしている児童生徒ほど食べ物を残すことをもたないと感じる傾向がある」など、食環境や心の状況により子どもたちの栄養バランスや食に対する思いが違ってくることが伺われます。日々の給食や食に関する指導等だけでなく、食育だより等を活用し、ご家庭にお伝えしていきたいと考えています。
*今回は結果の一部をお知らせしました。今後、様々な場面で結果をお知らせしていきます。

今月の献立から



救給カレー



9月の給食に「防災献立」として『救給カレー』をお出しします。『救給カレー』は、平成23年3月の東日本大震災の時に、建物の損壊、ライフラインの停止、食糧の不足を経験した学校栄養士たちが、非常事態に備えるためにメーカーさんと協力して作りました。

『救給カレー』は、レトルトカレーのようなものです。でも、市販のものと大きく違うところは、

- ①ご飯が入っていて腹持ちがよく、温めなくてもそのまま食べることができます。
- ②ご飯にも、パンにもあう味付けとなっています。
- ③食器を使わず、そのまますくって食べられるように、食べやすい形の包装となっています。
- ④アレルギー源となるものをできるだけ使用せず作ってあります。
- ⑤国産の米、野菜を使っています。

今回は、給食センターで温めたものをお出しし、ドライカレーのようにパンと一緒に食べてもらいます。いざという時に備え、非常食を食べる経験としてください。令和元年の台風19号の時には、「被災して避難所へ行き、1週間近く食べるものに困り、食べられることの幸せを感じた」という経験をした子どもたちが、この第二学校給食センター担当内でもいました。家庭でも、万が一の時にはどうしたらいいのか、みんなで考える機会にできるといいですね。

