



令和5年

9月こんだてひょう

(小学校)



長野市中条学校給食共同調理場 267-2025

| 日   | 主食      | 牛乳 | 汁もの・野菜・副菜  | ちやくにくあかなかま<br>血や肉になるもの(赤の仲間)            |                         | からだちようしとどの<br>体の調子を整えるもの(緑の仲間) |   | ねつちからもと<br>熱や力の元になる(黄色の仲間)                |                          | たんぱく質<br>脂質<br>食塩相当量                  |
|-----|---------|----|--|---|-------------------------|--------------------------------|---|---|--------------------------|---------------------------------------|
|     |         |    |  | ぐん<br>1群                                | ぐん<br>2群                | ぐん<br>3群                       | ぐん<br>4群  | ぐん<br>5群                                  | ぐん<br>6群                 |                                       |
|     |         |    |  | 魚・肉・卵<br>豆・豆製品                          | 牛乳・乳製品<br>小魚・海藻         | 緑黄色野菜                          | その他の野菜<br>果物  | 穀類・芋類<br>さとう                              | 油脂                       |                                       |
| 1金  | コッパン    | ○  | 【防災の日こんだて】<br>たきだしやさいスープ<br>スパゲティサラダ<br>ミニトマト1人3こ      | ウィンナー<br>ツナレトルト                         | ぎゅうにゅう<br>              | にんじん<br>ミニトマト                  | キャベツ<br>たまねぎ、だいこん、えのきたけ<br>きゅうり                                   | コッパン<br>じゃがいも<br>スパゲティ                    | マヨネーズ                    | 636 kcal<br>24.1 g<br>26.9 g<br>2.8 g |
| 4月  | むぎごはん   | ○  | ごじる<br>さば(さかな)のみそに<br>あおじそのふうみあえ                       | ぶたひきにく<br>あぶらあげ、だいす、みそ、さば(さかな)          | ぎゅうにゅう                  | にんじん<br>こまつな<br>しそ             | たまねぎ<br>しょうが<br>キャベツ、もやし<br>きゅうり                                  | こめ、むぎ<br>じゃがいも<br>さとう                     |                          | 635 kcal<br>31.7 g<br>23.7 g<br>2.0 g |
| 5火  | まるパン    | ○  | 【小4親子給食】<br>おしむぎのスープ<br>ジビエハンバーグ<br>コールスローサラダ          | とりにく、しか<br>にく、ぶたひき<br>にく、しほりど<br>うふ、たまご | ぎゅうにゅう                  | にんじん<br>                       | たまねぎ<br>だいこん<br>キャベツ<br>きゅうり                                      | まるパン<br>おしむぎ<br>パンこ<br>さとう                | マヨネーズ                    | 647 kcal<br>32.1 g<br>25.8 g<br>3.0 g |
| 6水  | むぎごはん   | ○  | ちゅうかふうなめこスープ<br>ホイコーロー<br>もやしのナムル                      | とりにく<br>なると<br>たまご<br>ぶたにく、みそ           | ぎゅうにゅう                  | にんじん<br>ピーマン                   | たけのこ、はくさい、<br>なめこ、ねぎ、キャベツ、<br>たまねぎ、しょうが、<br>にんにく、もやし、<br>きゅうり     | こめ、むぎ<br>でんぶん<br>さとう                      | ごまあぶら<br>こめあぶら<br>いりごま   | 572 kcal<br>28.6 g<br>16.0 g<br>2.5 g |
| 7木  | むぎごはん   | ○  | じゃがいものみそしる<br>メルルーサ(さかな)のフライ<br>くずきりのサラダ               | あつあげ、み<br>そ、メルルーサ<br>(さかな)、と<br>りささみ    | ぎゅうにゅう                  | にんじん                           | キャベツ<br>えのきたけ<br>たまねぎ<br>きゅうり                                     | こめ、むぎ<br>じゃがいも、はく<br>りきこ、パンこ、<br>くずきり、さとう | こめあぶら<br>ごまあぶら           | 635 kcal<br>28.9 g<br>19.6 g<br>2.5 g |
| 8金  | コッパン    | ○  | 【はのひ】【小1、2年欠食】<br>コンソメスープ<br>ドイツふうオムレツ<br>コーンサラダ/いりだいす | ベーコン<br>たまご<br>ウィンナー<br>だいす             | ぎゅうにゅう<br>さいころチーズ       | にんじん<br>パセリ<br>                | キャベツ<br>たまねぎ<br>だいこん、とうも<br>ろこし、きゅうり                              | コッパン<br>じゃがいも                             | こめあぶら                    | 612 kcal<br>28.1 g<br>26.5 g<br>3.0 g |
| 11月 | チキンピラフ  | ○  | 【中学校休み】<br>わかめスープ<br>てづくりソーセージ<br>みずなのあえもの             | とりにく、とう<br>ふ、ぶたひき<br>にく、いとこまほ<br>こ      | ぎゅうにゅう<br>わかめ           | にんじん<br>ピーマン<br>パセリ<br>みずな     | たまねぎ、えのき<br>たけ、ねぎ、キャ<br>ベツ、にんにく、<br>もやし                           | こめ、むぎ<br>パンこ<br>でんぶん<br>さとう               | むえんバター<br>いりごま<br>ごまあぶら  | 556 kcal<br>27.4 g<br>20.7 g<br>3.0 g |
| 12火 | コッパン    | ○  | かぼちゃのポタージュ<br>てりやきチキン<br>いとかなてんのサラダ                    | ベーコン<br>とりにく                            | ぎゅうにゅう<br>いとかなてん<br>わかめ | かぼちゃ<br>パセリ<br>にんじん            | たまねぎ<br>しょうが<br>キャベツ<br>きゅうり                                      | コッパン<br>はくりきこ<br>さとう                      | こめあぶら<br>むえんバター<br>ごまあぶら | 644 kcal<br>29.9 g<br>23.2 g<br>3.0 g |
| 13水 | むぎごはん   | ○  | 【小6欠食】<br>なすのみそしる<br>ちくわのかばやき<br>カレーきんぴら               | あつあげ<br>みそ、ちくわ<br>ぶたにく                  | ぎゅうにゅう                  | にんじん<br>ピーマン<br>               | たまねぎ<br>キャベツ<br>なす<br>ごぼう   | こめ、むぎ<br>でんぶん<br>さとう                      | こめあぶら                    | 624 kcal<br>25.5 g<br>16.7 g<br>2.9 g |
| 14木 | むぎごはん   | ○  | 【小5、6年欠食】<br>とうふのみそしる<br>ぶたのねぎみそやき<br>こまつなのごまあえ        | みそ、とうふ<br>ぶたにく<br>とりささみ                 | ぎゅうにゅう<br>わかめ           | にんじん<br>こまつな                   | たまねぎ、えのき<br>たけ、だいこん、<br>キャベツ、ねぎ、<br>もやし                           | こめ、むぎ<br>さとう                              | すりごま                     | 566 kcal<br>31.1 g<br>15.2 g<br>2.3 g |
| 15金 | コッパン    | ○  | 【小6欠食】<br>キャベツのスープに<br>ラビオリのトマトクリーム<br>レモンすあえ          | とりにく<br>ポークラビオリ                         | ぎゅうにゅう<br>なまクリーム        | にんじん<br>フロッコリー                 | キャベツ、たまね<br>ぎ、えのきたけ、<br>しめじ、きゅうり                                  | コッパン<br>じゃがいも<br>はくりきこ                    | こめあぶら<br>むえんバター          | 596 kcal<br>25.8 g<br>17.3 g<br>3.0 g |
| 19火 | コッパン    | ○  | 【食育の日こんだて】<br>ざっこくスープ<br>こおりどうふのチーズやき<br>ごまドレッシングサラダ   | とりにく<br>こおりどうふ<br>ツナレトルト                | ぎゅうにゅう<br>とけるチーズ        | にんじん<br>                       | たまねぎ、しめ<br>じ、キャベツ、だ<br>いこん、きゅうり                                   | コッパン<br>ざっこく<br>ソルガム<br>さとう、パンこ           | マヨネーズ<br>いりごま<br>こめあぶら   | 659 kcal<br>30.0 g<br>28.3 g<br>3.0 g |
| 20水 | おはぎ(3つ) | ○  | 【お彼岸こんだて】<br>みそしる<br>あきやさいのもの                          | きなこ、あす<br>き、あぶらあ<br>げ、みそ、ちく<br>わ、あつあげ   | ぎゅうにゅう                  | にんじん<br>かぼちゃ<br>さやいんげん         | たまねぎ、だい<br>こん、しめじ、はく<br>さい、ねぎ、なす                                  | もちごめ、こめ<br>さとう                            | いりごま                     | 603 kcal<br>22.4 g<br>17.1 g<br>1.9 g |
| 21木 | むぎごはん   | ○  | 【小3希望献立】<br>ポークカレー<br>ハムカツ<br>かいそうサラダ                  | ぶたにく<br>ロースハム                           | ぎゅうにゅう<br>かいそうミッ<br>クス  | にんじん<br>                       | にんにく、しょう<br>が、たまねぎ、り<br>んご、キャベツ、<br>きゅうり                          | こめ、むぎ<br>じゃがいも<br>はくりきこ<br>パンこ、さとう        | こめあぶら<br>ごまあぶら           | 707 kcal<br>23.9 g<br>24.2 g<br>2.4 g |
| 22金 | コッパン    | ○  | たまごスープ<br>いかのさらさあげ<br>かぼちゃサラダ                          | とりにく<br>たまご<br>いか<br>ロースハム              | ぎゅうにゅう                  | にんじん<br>ほうれんそう<br>かぼちゃ         | たまねぎ<br>はくさい<br>しょうが<br>きゅうり                                      | コッパン<br>でんぶん                              | こめあぶら<br>マヨネーズ           | 652 kcal<br>33.2 g<br>27.1 g<br>3.0 g |
| 25月 | むぎごはん   | ○  | きりほしだいこんのみそしる<br>あじ(さかな)のピリからやき<br>たくあんあえ              | ぶたにく<br>あぶらあげ<br>みそ<br>あじ(さかな)          | ぎゅうにゅう                  | にんじん                           | たまねぎ、きりほ<br>しだいこん、はく<br>さい、ねぎ、しょう<br>が、キャベツ、<br>きゅうり、せんぎ<br>りたくあん | こめ、むぎ<br>さとう                              | いりごま                     | 575 kcal<br>30.1 g<br>17.1 g<br>2.1 g |
| 26火 | コッパン    | ○  | ミネストローネ<br>とりにくのパンこやき<br>フレンチサラダ                       | ベーコン<br>とりにく                            | ぎゅうにゅう                  | にんじん<br>トマト<br>パセリ<br>あかピーマン   | にんにく、たまね<br>ぎ、だいこん、セ<br>ロリー、キャベツ、<br>きゅうり、きピー<br>マン、とうもろ<br>こし    | コッパン<br>じゃがいも<br>マカロニ<br>パンこ              | こめあぶら                    | 607 kcal<br>32.2 g<br>19.5 g<br>2.8 g |
| 27水 | むぎごはん   | ○  | マーボーどうふ<br>パンパンジー<br>くだもの(なし)<br>                      | ぶたひきにく<br>みそ<br>とうふ<br>チキンフレーク          | ぎゅうにゅう                  | にんじん<br>にら                     | しょうが、にんに<br>く、たまねぎ、た<br>けのこ、ほししい<br>たけ、キャベツ、<br>きゅうり、なし           | こめ、むぎ<br>さとう<br>でんぶん                      | ごまあぶら<br>ねりごま            | 602 kcal<br>25.7 g<br>19.6 g<br>1.6 g |
| 28木 | むぎごはん   | ○  | 【お月見こんだて】<br>おつきみじる<br>スコッチエッグ<br>コロコロサラダ              | あぶらあげ<br>うすらたまご<br>ぶたひきにく<br>たまご        | ぎゅうにゅう<br>さいころチーズ       | かぼちゃ<br>にんじん                   | だいこん、たまね<br>ぎ<br>はくさい、キャ<br>ベツ、きゅうり                               | こめ、むぎ<br>しらたまご<br>でんぶん<br>パンこ、さとう         | こめあぶら<br>                | 736 kcal<br>28.6 g<br>24.7 g<br>2.1 g |
| 29金 | コッパン    | ○  | ポトフ<br>スクランブル<br>ヨーグルトあえ                               | ウィンナー<br>たまご                            | ぎゅうにゅう<br>ヨーグルト<br>アガー  | にんじん                           | たまねぎ<br>しめじ、かぶ<br>キャベツ<br>ぶどうジュース                                 | コッパン<br>じゃがいも                             | こめあぶら<br>むえんバター          | 623 kcal<br>27.5 g<br>26.2 g<br>2.8 g |

\*都合により献立が変更になる場合があります。ご承知おきください。

うらもみてね!



令和5年

# 9月献立表 (中学校)



長野市中条学校給食共同調理場 267-2025

| 日   | 主食      | 牛乳 | 汁もの・主菜・副菜  | 血や肉になるもの(赤の仲間)                       |                    | 体の調子を整えるもの(緑の仲間)          |  | 熱や力の元になる(黄色の仲間)                    |                      | 1たんぱく質<br>脂質<br>食塩相当量                 |
|-----|---------|----|--|--------------------------------------|--------------------|---------------------------|--|------------------------------------|----------------------|---------------------------------------|
|     |         |    |  | 1群                                   | 2群                 | 3群                        | 4群   | 5群                                 | 6群                   |                                       |
|     |         |    |  | 魚・肉・卵<br>豆・豆製品                       | 牛乳・乳製品<br>小魚・海藻    | 緑黄色野菜                     | その他の野菜<br>果物   | 穀類・芋類<br>さとう                       | 油脂                   |                                       |
| 1金  | コッパン    | ○  | 【防災の日こんだて】<br>炊き出し野菜スープ<br>スパゲティサラダ<br>ミニトマト1人3個     | ウィンナー<br>ツナレトルト                      | 牛乳                 | 人参<br>ミニトマト               | キャベツ<br>玉ねぎ、大根<br>えのきたけ<br>きゅうり                            | コッパン<br>じゃが芋<br>スパゲティ              | マヨネーズ                | 763 kcal<br>28.9 g<br>32.2 g<br>3.3 g |
| 4月  | 麦ごはん    | ○  | 呉汁<br>さば(魚)のみそ煮<br>青じその風味和え                          | ぶたひき肉<br>油あげ、大豆<br>みそ<br>さば(魚)       | 牛乳                 | 人参<br>小松菜<br>しそ           | 玉ねぎ<br>しょうが<br>キャベツ、もやし<br>きゅうり                            | 米、麦<br>じゃが芋<br>さとう                 |                      | 762 kcal<br>38.0 g<br>28.4 g<br>2.4 g |
| 5火  | 丸パン     | ○  | 【小4親子給食】<br>押し麦のスープ<br>ジビエハンバーグ<br>コールスローサラダ         | とり肉、しか<br>肉、ぶたひき<br>肉、しほりどう<br>ふ、たまご | 牛乳                 | 人参<br>                    | 玉ねぎ<br>大根<br>キャベツ<br>きゅうり                                  | 丸パン<br>押し麦<br>パン粉<br>さとう           | マヨネーズ                | 776 kcal<br>38.5 g<br>30.9 g<br>3.6 g |
| 6水  | 麦ごはん    | ○  | 中華風なめこそスープ<br>ホイコーロー<br>もやしのナムル                      | とり肉<br>なると<br>たまご<br>ぶた肉、みそ          | 牛乳                 | 人参<br>ピーマン                | たけのこ、白菜、な<br>めこ、ねぎ、キャベ<br>ツ、玉ねぎ、しょう<br>が、にんにく、もや<br>し、きゅうり | 米、麦<br>でんぶん<br>さとう                 | ごま油<br>米油<br>いりごま    | 706 kcal<br>34.3 g<br>19.2 g<br>3.0 g |
| 7木  | 麦ごはん    | ○  | じゃが芋のみそ汁<br>メルルーサ(魚)のフライ<br>くずきりのサラダ                 | 厚あげ、みそ<br>メルルーサ<br>(魚)<br>とりささみ      | 牛乳                 | 人参                        | キャベツ<br>えのきたけ<br>玉ねぎ<br>きゅうり                               | 米、麦<br>じゃが芋、薄力粉<br>パン粉、くずきり<br>さとう | 米油<br>ごま油            | 762 kcal<br>34.6 g<br>23.5 g<br>3.0 g |
| 8金  | コッパン    | ○  | 【歯の日】【小1、2年欠食】<br>コンソメスープ<br>ドイツ風オムレツ<br>コーンサラダ/炒り大豆 | ベーコン<br>たまご<br>ウィンナー<br>大豆           | 牛乳<br>さいころチーズ      | 人参<br>パセリ<br>             | キャベツ<br>玉ねぎ<br>大根、とうもろこ<br>し、きゅうり                          | コッパン<br>じゃが芋<br>スパゲティ              | 米油                   | 734 kcal<br>33.7 g<br>31.8 g<br>3.6 g |
| 11月 | チキンピラフ  | ○  | 【中学校休み】<br>わかめスープ<br>手作りソーセージ<br>水菜の和え物              | とり肉<br>とうふ<br>ぶたひき肉<br>糸かまぼこ         | 牛乳<br>わかめ          | 人参<br>ピーマン<br>パセリ<br>水菜   | 玉ねぎ、えのきた<br>け、ねぎ、キャベ<br>ツ、にんにく、も<br>やし                     | 米、麦<br>パン粉<br>でんぶん<br>さとう          | 無塩バター<br>いりごま<br>ごま油 | 707 kcal<br>32.8 g<br>24.8 g<br>3.6 g |
| 12火 | コッパン    | ○  | かぼちゃのポタージュ<br>照り焼きチキン<br>糸寒天のサラダ                     | ベーコン<br>とり肉                          | 牛乳<br>糸寒天<br>わかめ   | かぼちゃ<br>パセリ<br>人参         | 玉ねぎ<br>しょうが<br>キャベツ<br>きゅうり                                | コッパン<br>薄力粉<br>さとう                 | 米油<br>無塩バター<br>ごま油   | 772 kcal<br>35.8 g<br>27.8 g<br>3.6 g |
| 13水 | 麦ごはん    | ○  | 【小6欠食】<br>なすのみそ汁<br>ちくわのかば焼き<br>カレーきんぴら              | 厚あげ<br>みそ、ちくわ<br>ぶた肉                 | 牛乳                 | 人参<br>ピーマン<br>            | 玉ねぎ<br>キャベツ<br>なす<br>ごぼう                                   | 米、麦<br>でんぶん<br>さとう                 | 米油                   | 748 kcal<br>30.6 g<br>20.0 g<br>3.4 g |
| 14木 | 麦ごはん    | ○  | 【小5、6年欠食】<br>とうふのみそ汁<br>ぶたのねぎみそ焼き<br>小松菜のごま和え        | みそ、とうふ<br>ぶた肉<br>とりささみ               | 牛乳<br>わかめ          | 人参<br>小松菜<br>しそ           | 玉ねぎ<br>えのきたけ、大根<br>キャベツ、ねぎ<br>もやし                          | 米、麦<br>さとう                         | すりごま                 | 709 kcal<br>37.3 g<br>18.2 g<br>2.7 g |
| 15金 | コッパン    | ○  | 【小6欠食】<br>キャベツのスープ煮<br>ラビオリのトマトクリーム<br>レモン酢和え        | とり肉<br>ポークラビオリ                       | 牛乳<br>生クリーム        | 人参<br>フロccoli             | キャベツ、玉ねぎ<br>えのきたけ<br>しめじ<br>きゅうり                           | コッパン<br>じゃが芋<br>薄力粉                | 米油<br>無塩バター          | 715 kcal<br>30.9 g<br>20.7 g<br>3.6 g |
| 19火 | コッパン    | ○  | 【食育の日こんだて】<br>雑穀スープ<br>凍り豆腐のチーズ焼き<br>ごまドレッシングサラダ     | とり肉<br>凍り豆腐<br>ツナレトルト                | 牛乳<br>とけるチーズ       | 人参<br>                    | 玉ねぎ、しめじ<br>キャベツ<br>大根<br>きゅうり                              | コッパン<br>雑穀<br>ソルガム<br>さとう、パン粉      | マヨネーズ<br>いりごま<br>米油  | 790 kcal<br>36.0 g<br>33.9 g<br>3.6 g |
| 20水 | おはぎ(3つ) | ○  | 【お彼岸こんだて】<br>みそ汁<br>秋野菜の煮物                           | きなこと、あず<br>き、油あげ、み<br>そ、ちくわ、厚<br>あげ  | 牛乳                 | 人参<br>かぼちゃ<br>さやいんげん      | 玉ねぎ、大根<br>しめじ、白菜<br>ねぎ<br>なす                               | もち米、米<br>さとう                       | いりごま                 | 723 kcal<br>26.8 g<br>20.5 g<br>2.2 g |
| 21木 | 麦ごはん    | ○  | 【小3希望献立】<br>ポークカレー<br>ハムカツ<br>かいそうサラダ                | ぶた肉<br>ロースハム                         | 牛乳<br>かいそうミッ<br>クス | 人参<br>                    | にんにく、しょう<br>が、玉ねぎ、りん<br>ご、キャベツ、<br>きゅうり                    | 米、麦<br>じゃが芋<br>薄力粉<br>パン粉、さとう      | 米油<br>ごま油            | 848 kcal<br>28.6 g<br>29.0 g<br>2.8 g |
| 22金 | コッパン    | ○  | たまごスープ<br>いかのさらさ揚げ<br>かぼちゃサラダ                        | とり肉<br>たまご<br>いか<br>ロースハム            | 牛乳                 | 人参<br>ほうれん草<br>かぼちゃ       | 玉ねぎ<br>白菜<br>しょうが<br>きゅうり                                  | コッパン<br>でんぶん                       | 米油<br>マヨネーズ          | 782 kcal<br>39.8 g<br>32.5 g<br>3.6 g |
| 25月 | 麦ごはん    | ○  | 切り干し大根のみそ汁<br>あじ(魚)のピリ辛焼き<br>たくあん和え                  | ぶた肉<br>油あげ<br>みそ<br>あじ(魚)            | 牛乳                 | 人参                        | 玉ねぎ、切り干し大<br>根、白菜、ねぎ、<br>しょうが、キャベ<br>ツ、きゅうり、干<br>切りたくあん    | 米、麦<br>さとう                         | いりごま                 | 700 kcal<br>36.1 g<br>20.5 g<br>2.5 g |
| 26火 | コッパン    | ○  | ミネストローネ<br>とり肉のパン粉焼き<br>フレンチサラダ                      | ベーコン<br>とり肉                          | 牛乳                 | 人参<br>トマト<br>パセリ<br>赤ピーマン | にんにく、玉ねぎ、<br>大根、セロリー、<br>キャベツ、きゅう<br>り、黄ピーマン、と<br>うもろこし    | コッパン<br>じゃが芋<br>マカロニ<br>パン粉        | 米油                   | 728 kcal<br>38.6 g<br>23.4 g<br>3.3 g |
| 27水 | 麦ごはん    | ○  | マーボー豆腐<br>パンパンジー<br>果物(梨)                            | ぶたひき肉<br>みそ<br>とうふ<br>チキンフレーク        | 牛乳                 | 人参<br>にら                  | しょうが、にんに<br>く、玉ねぎ、たけ<br>のこ、ほししいた<br>け、キャベツ、き<br>ゅうり、梨      | 米、麦<br>さとう<br>でんぶん                 | ごま油<br>ねりごま          | 722 kcal<br>30.8 g<br>23.5 g<br>1.9 g |
| 28木 | 麦ごはん    | ○  | 【お月見こんだて】<br>お月見汁<br>スコッチエッグ<br>コロコロサラダ              | 油あげ<br>うすらたまご<br>ぶたひき肉<br>たまご        | 牛乳<br>さいころチーズ      | かぼちゃ<br>人参                | 大根、玉ねぎ<br>白菜<br>キャベツ<br>きゅうり                               | 米、麦<br>白玉粉<br>でんぶん<br>パン粉、さとう      | 米油<br>               | 883 kcal<br>34.3 g<br>29.6 g<br>2.5 g |
| 29金 | コッパン    | ○  | ポトフ<br>スクランブル<br>ヨーグルト和え                             | ウィンナー<br>たまご                         | 牛乳<br>ヨーグルト<br>アガー | 人参                        | 玉ねぎ<br>しめじ、かぶ<br>キャベツ<br>ぶどうジュース                           | コッパン<br>じゃが芋                       | 米油<br>無塩バター          | 747 kcal<br>33.0 g<br>31.4 g<br>3.3 g |

\*都合により献立が変更になる場合があります。ご承知おきください。

うらもみてね!



# 食育だより



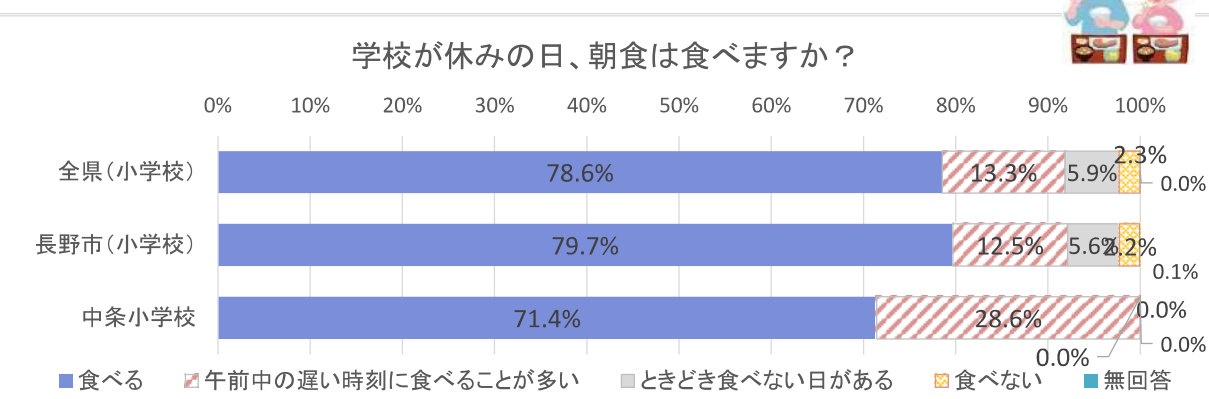
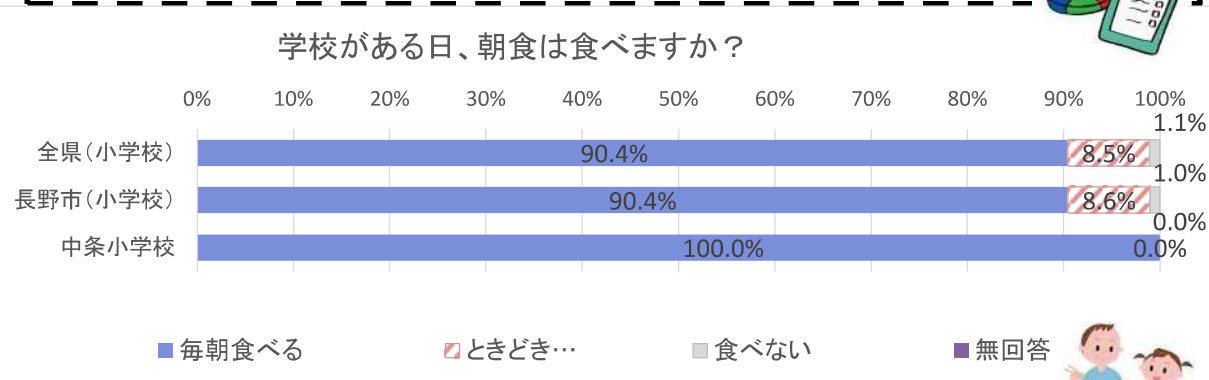
2学期が始まりました。どんな2学期にしたいですか？給食は秋のおいしい食べ物へと変わります。旬の食材を使いながら2学期もみなさんが楽しみになる給食を作りたいと思います。

## 今月の目標 食生活を見直し

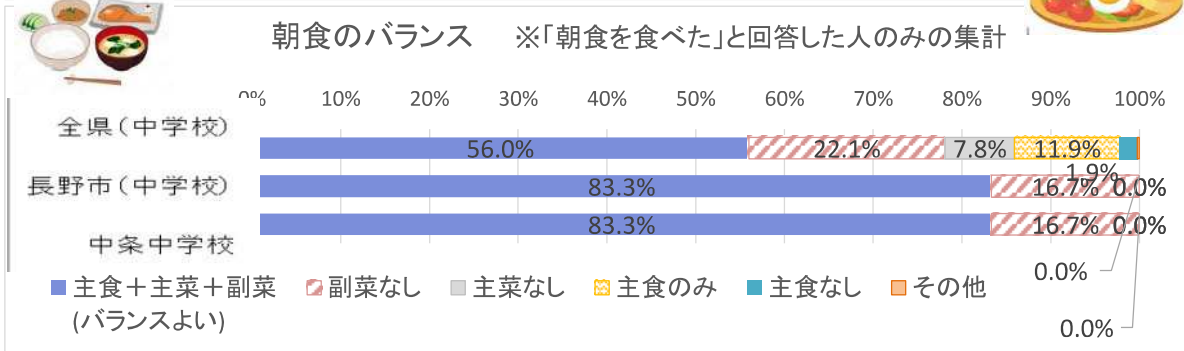
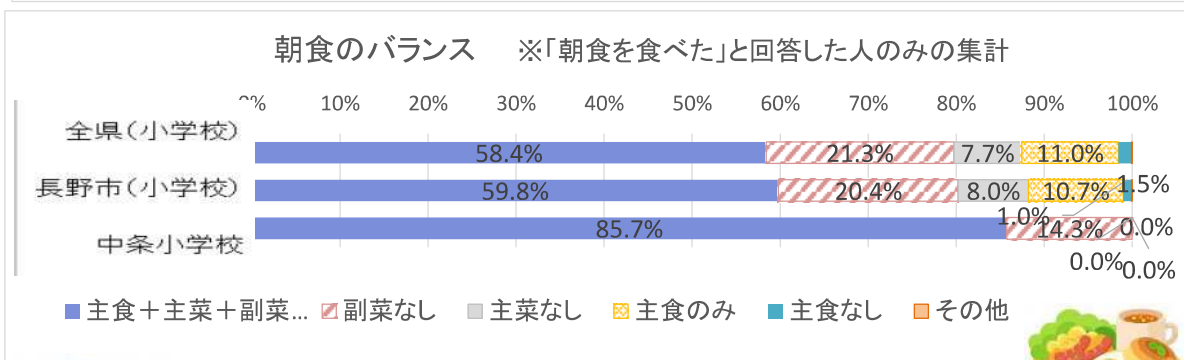
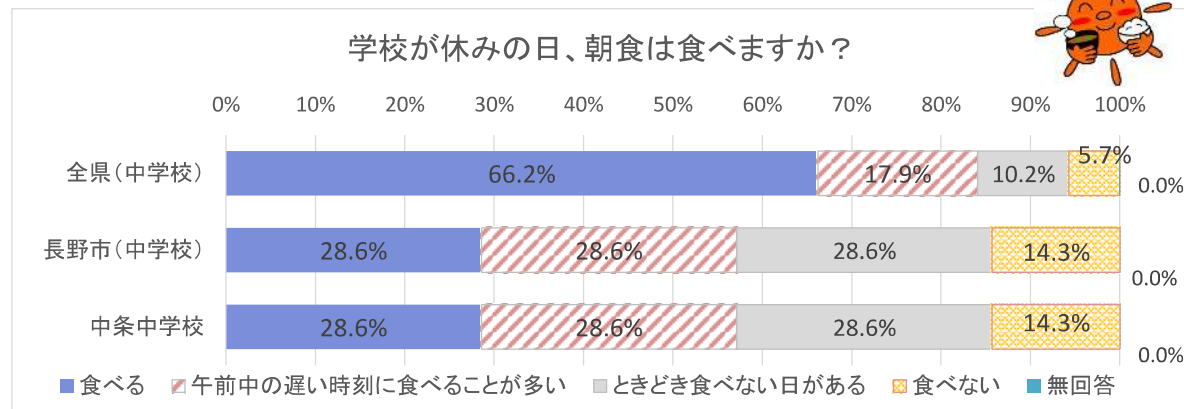
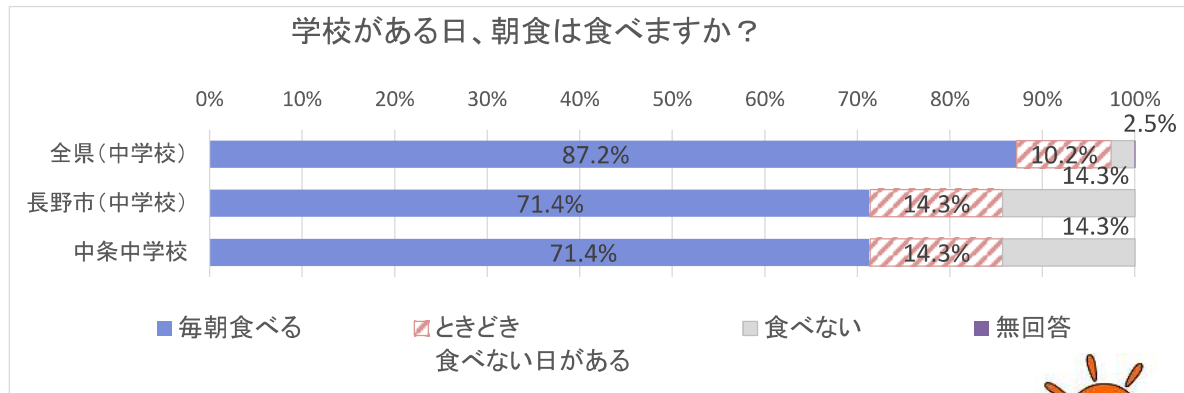
## バランスの良い食事をしよう！

今月の目標は、食生活を見直し、バランスの良い食事をしようです。長野県では、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。昨年度に調査が行われ、その結果がまとめられましたので、確認しながら、もう一度食生活を見直していきたいと思います。

|                            |      |      |        |        |         |
|----------------------------|------|------|--------|--------|---------|
| 調査対象：小学5年生                 | 回答者数 | 長野市内 | 2,864人 | (長野県内) | 15,609人 |
| 調査対象：中学2年生                 | 回答者数 | 長野市内 | 2,564人 | (長野県内) | 14,689人 |
| 調査時期：令和4年6月15日～7月15日のうち2日間 |      |      |        |        | アンケート結果 |



小中ともに、休みの日に朝食を抜いてしまったり、遅い時間の朝食になる傾向が見られました。また、中学生においては普段の体調が良い人より良くない人の方が多という結果がありました。朝食は1日を元気に過ごすために大切なものです。まずは、食べる習慣をつけられるといいですね。



朝食のバランスは、中条は全県に比べ、バランスの良い家庭が多いという結果でした。忙しい朝にバランス良くというのはとても大変なことです。すごいことです。今後ともよろしく願い致します。食生活の見直しは「朝食」からです。もう一度、家族で振り返る機会にしていただけたらと思います。