



令和8年8月 こんだてひょう (小2コース)

長野市第一学校給食センター

TEL 2 1 4-9 3 5 5 FAX 2 1 4-9 3 6 6

日 曜	こ ん だ て め い			しょうひんのしゅるいはたらき			えいようか		ひとくちメモ
	しゅしよく	牛乳	お か ず (しるもの・しゅさい・ふくさい)	ちやにくに なるもの (あか)	からだのちょうしを 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)	脂質 (グラム)	
24 月	むぎごはん 	○	レタスのスープ のりあげくん たたききゅうり	ぎゅうにゅう ベーコン とりく のり	たまねぎ・にんじん レタス・しょうが えのきたけ・きゅうり しめじ	むぎごはん・でんぶ マカロニ・ごまあぶら じゃがいも・パンこ ひまわりゆ・さとう・ごま	エネルギー たんぱく質 (グラム)	脂質 食塩相当量 (グラム)	なつたからこそおいしく たべることができる 「レタスのスープ」と 「たたききゅうり」。しゅ んのやさいのあじをあ じわいましょう。
25 火	むぎごはん 	○	なつやさいカレー とうにゅうとコーンのコロッ くふくじんづけあえ	ぎゅうにゅう ぶたにく とうにゅうとコーン のコロッケ	にんにく・しょうが たまねぎ・にんじん かぼちゃ・なす・ズッキーニ りんご・もやし・ふくじんづけ	むぎごはん ひまわりゆ	エネルギー たんぱく質 (グラム)	脂質 食塩相当量 (グラム)	なつやさいには、から だをやすこうかがあり ます。しゅんのじきに たべること、からだ にとってたいせつなこ とです。
26 水	コッペパン 	○	わかめスープ にしんのフライ カラフルサラダ	ぎゅうにゅう とりく・とうふ わかめ にしん(さかな)	たまねぎ・にんじん・もやし ながねぎ・キャベツ きゅうり・コーン あかピーマン	コッペパン こむぎこ・パンこ ひまわりゆ さとう	エネルギー たんぱく質 (グラム)	脂質 食塩相当量 (グラム)	にしんには、カルシウ ムのきゅうしゅうをたす けるビタミンD、ひんけ つぼうこうかのある ビタミンB12がふくま れています。
27 木	むぎごはん 	○	トマトにくじゃが しいらのみそづけやき ごまあえ	ぎゅうにゅう ぶたにく しいら(さかな)	たまねぎ・にんじん さやいんげん・キャベツ もやし トマト	むぎごはん ひまわりゆ じゃがいも・しらたき さとう・ごま	エネルギー たんぱく質 (グラム)	脂質 食塩相当量 (グラム)	たくさんトマトがとれる いまのじきにおすめ の「トマトにくじゃが」。ト マトのさんみでさっぱり とたべることができます。
28 金	まるパン 	○	ミネストローネ ハンバーグてりやきソース やさいドレサラダ	ぎゅうにゅう ベーコン ハンバーグ	にんにく・たまねぎ にんじん・だいこん セロリ・トマト コーン・キャベツ	まるパン・でんぶ ひまわりゆ・さとう じゃがいも・マカロニ ドレッシング	エネルギー たんぱく質 (グラム)	脂質 食塩相当量 (グラム)	にんじんやたまねぎ、 あかピーマンなどたつ ぶりのやさいをすりお ろした、いろあざやか なドレッシングです。
31 月	むぎごはん 	○	いんげんのみそしる ぶたにくのしょうがいため そくせきづけ	ぎゅうにゅう こおりどうふ ぶたにく みそ	たまねぎ・にんじん・きゅうり だいこん・はくさい・あかじそ えのきたけ・さやいんげん しょうが・キャベツ・たくあんづけ	むぎごはん ひまわりゆ さとう	エネルギー たんぱく質 (グラム)	脂質 食塩相当量 (グラム)	ひろうかいふくしよくざ いである「ぶたにく」を つかったためのもので す。しょうがのかおりで しよくよくわいてきま す。

野菜をおいしく食べよう！！

8月31日は、「野菜の日」です。野菜には、ビタミンや無機質(ミネラル)、食物繊維など、体の調子を整える栄養素がたくさん含まれています。苦味があったり、食感が苦手だったり、...と野菜を苦手と感じる人もいますが、調理方法を変える、切り方を変えると味わいかわってきます。「苦手だから食べない」のはもったいないので、ぜひ、いろいろな料理で味わってみよう！！

8月31日は「野菜の日」



野菜を食べると、いいことがいっぱい！



夏におすすめ給食レシピ！！

給食で提供した夏におすすめレシピを紹介します。豚肉は疲労回復食材です。また、酸味の効いた料理も疲労回復効果があります。

【豚肉とカラフルピーマンの炒め物】

(材料(4人分))

サラダ油	適量	《味付け調味料》	
しょうが	少々	さとう	小さじ2
にんにく	少々	みりん	小さじ2/3
豚肉(細切り)	180g	しょうゆ	小さじ1/3
たけのこ	80g	みそ	大さじ1/2
ピーマン	40g	オイスターソース	小さじ1
赤ピーマン	12g	(片栗粉)	
黄ピーマン	12g		



(作り方)

- ①しょうが、にんにくはみじん切り、たけのこ、ピーマンは千切りにする。
- ②フライパンにサラダ油を熱し、にんにく、しょうがを炒める。
豚肉、たけのこ、ピーマン類の順で加え、炒める。
- ③味付け調味料を加えて、味をととのえる。

*とろみをつけたい場合は、水溶き片栗粉を加える。

【いかのマリネ】

(材料(4人分))

いか(短冊)	210g	《たれ》	
片栗粉	適量	玉ねぎ	40g
揚げ油		赤ピーマン	12g
		しょうゆ	大さじ1/2
		さとう	大さじ1/2
		白ワイン	小さじ1/2
		(酒でもOK)	
		酢	小さじ2



(作り方)

- ①玉ねぎ、ピーマンは千切りにする。
- ②いかに片栗粉をまぶして、揚げる
- ③たれを作る。
玉ねぎを少量の水で煮て、少しシャキシャキが残る程度に火を通す。
赤ピーマンを加え、火が通ったら、酢以外の調味料を加えてひと煮立ちさせ、最後に酢を加える。
- ④②のいかに③のたれをからめる。

【シャキシャキポテのサラダ】

(材料(4人分))

じゃがいも	100g	《ドレッシング》	
にんじん	20g	しょうゆ	大さじ1/2
キャベツ	90g	レモン果汁	小さじ1/2
		塩	少々
		こしょう	少々
		さとう	小さじ1/2
		サラダ油	小さじ1/3



(作り方)

- ①じゃがいも、にんじん、キャベツは千切りにする。
- ②野菜をさっと茹で、冷やす。
- ③ドレッシングの調味料を全てしっかり混ぜ合わせる。
- ④②の水気を切った野菜を、③のドレッシングであえる。

暑い夏を乗り越える！

食欲がないときの食事の工夫

年々、夏の暑さが厳しくなり、「猛暑日」がふえ、40℃以上の「酷暑日」と呼ばれる日も、、

夏バテしないためにも、3食しっかり食事をとりたい！と思いが、、、

そうは言っても作るのも大変、、食欲が、、、、と悩む日もありますよね！！

基本は、バランスの良い食事ですが、食欲がないときは、スープや麺類など消化が良く、食べやすいものを選ぶこともおすすめです。食事のとり方を工夫しながら、少しでも食事をとるように心がけましょう！



食育だより

8月

令和7年度に実施した「児童生徒の食に関する実態調査」の結果がまとまりましたので、情報提供をさせていただきます。今回は、朝食に関する項目についてご報告させていただきます。朝食について、改めて考える機会にしていただけたらと思います。

長野市の児童の結果について前回調査（令和4年度）との比較

（令和7年度 児童生徒の食に関する実態調査）

◆実施主体

長野県教育委員会 長野県学校保健会栄養教諭・学校栄養職員部会

◆目的

児童生徒の食生活等に関する実態を継続的に把握し、学校における食育推進のための基礎資料とするとともに、食育推進計画等の目標・指標の進捗管理、評価のための資料とする。

また、児童生徒の食生活等の課題を明らかにすることにより、その課題を踏まえて学校における食に関する指導の充実を図る。

◆調査対象

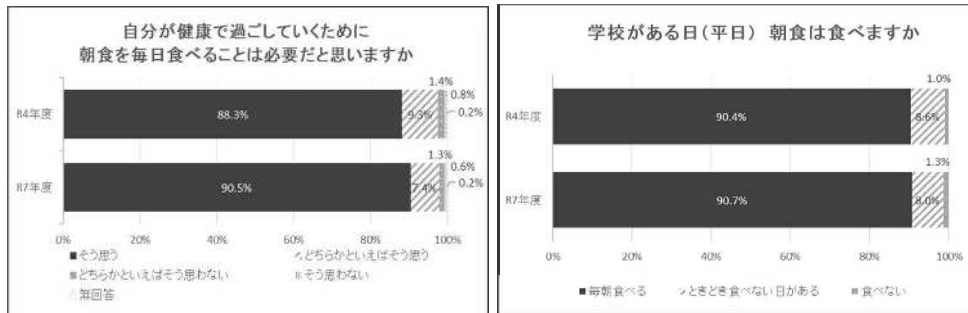
完全給食を実施している県内公立小学校5年生の全児童 回答者数 長野県内 14,641人（長野市内 2,628人）

◆調査時期

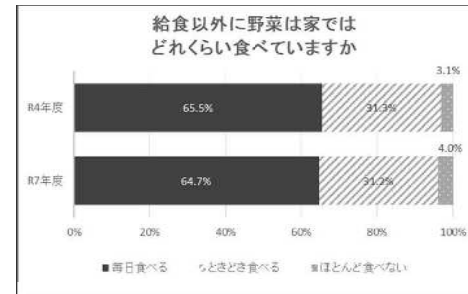
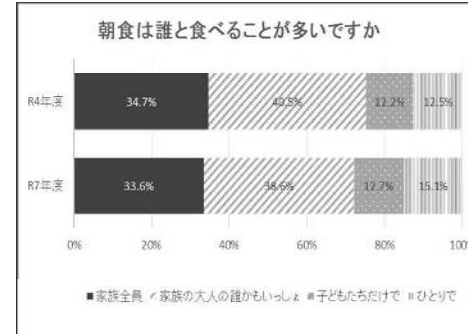
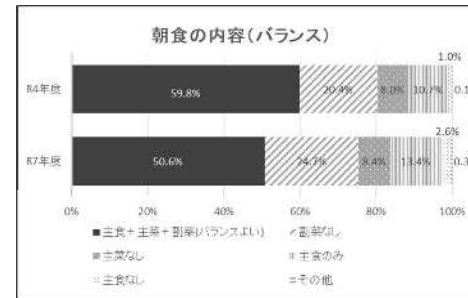
令和7年6月18日～7月11日のうち1日（休日の翌日を除く）

◆調査内容

食生活及び学校給食に係る事項（Googleフォームを活用した無記名によるアンケート調査）



「自分が健康で過ごしていくために朝食を毎日食べることは必要だ」と感じている児童が97.9%でした。また、平日に、毎朝朝食を食べている児童は90.7%でした。朝食の大切さを理解できていることがうかがえます。



「バランスがよい」朝食をとっている児童50.6%でした。朝食を大切に感じ、朝食を食べているが、バランスよく食べている児童は半数程度にとどまっています。また、バランスが整っていない児童のうち1/2の児童が副菜なしという結果でした。



朝食を「家族の大人の誰か（ひとり）」に食べている児童が最も多いという結果でした。しかし、R4年度と比べると、「ひとりで」食べる児童が増加し、「家族の大人の誰か（ひとり）」に食べる、「家族全員」で食べる児童が減少しています。「子どもだけ」「ひとりで食べる」より、大人と一緒に食べることでバランスの良い食事になるというデータもあります。

R4年度と比べると、給食以外に野菜を「毎日食べる」児童は0.8ポイント減少し、「ほとんど食べない」児童は0.9ポイント増加しています。また、「毎日食べる」児童は64.7%でした。



朝食は、1日を元気に過ごすために大切なものです。朝食を毎日食べることができたら、次はバランスの良い朝食へとステップアップしながら、元気に過ごせるように取り組んでいきましょう。長野県学校保健会栄養教諭・学校栄養職員部会よりリーフレットが作成されました。あわせてご覧いただき、朝食について理解を深め、朝食作りの参考にしていただけたらと思います。

