



令和8年8月

献立表

(中学コース)

長野市第一学校給食センター

TEL 214-9355 FAX 214-9366

日 曜	献立名	主食	牛乳	お か ず (汁物・主菜・副菜)	食品の働きと分類						栄養価		一口メモ
					血や肉になるもの		体の調子をよくするもの		働く力や体温になるもの		エネルギー (kcal)	脂質 (g)	
					1群 魚・肉・卵 豆・豆製品	2群 牛乳 乳製品 小魚・海藻	3群 緑黄色 野菜	4群 その他の野菜 果物	5群 穀類 いも類 砂糖	6群 油脂	たんぱく質 (g)	食塩相当量 (g)	
24 月	麦ご飯		○	レタスのスープ のりあげ君 たたききゅうり	ベーコン 鶏肉	牛乳 のり	人参	玉ねぎ・しめじ レタス えのきたけ きゅうり しょうが	麦ご飯 マカロニ じゃがいも パン粉・でんぷん 砂糖	ひまわり油 ごま油 ごま	エネルギー 739 たんぱく質 31.6	脂質 21.5 食塩相当量 2.7	夏だからこそおいしく 食べることができ「レ タスのスープ」と「た たききゅうり」。旬の野菜 の味を味わいませう。
25 火	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	鶏肉 豆腐 にしん(魚)	牛乳 わかめ	人参 赤ピーマン	玉ねぎ・もやし 長ねぎ キャベツ きゅうり コーン	コッペパン 小麦粉 パン粉 砂糖	ひまわり油	エネルギー 781 たんぱく質 35.8	脂質 30.4 食塩相当量 3.5	にんにくには、カルシウ ムの吸収を助けるビタ ミンD、貧血予防効果 のあるビタミンB12が 含まれています。
26 水	麦ご飯		○	夏野菜カレー 豆乳とコーンのコロッケ 福神漬け和え	豚肉 豆乳とコーン のコロッケ	牛乳	人参 かぼちゃ	にんにく・しょうが 玉ねぎ・なす ズッキーニ りんご・もやし 福神漬け	麦ご飯	ひまわり油	エネルギー 787 たんぱく質 21.6	脂質 24.0 食塩相当量 2.2	夏野菜には、体を冷 やす効果があります。 旬の時期に食べるこ とは、体にとって大切 なことです。
27 木	コッペパン		○	野菜スープ ラタトゥイユ 青大豆のサラダ	ウインナー 鶏肉 大豆	牛乳	人参 かぼちゃ ピーマン トマト パセリ	玉ねぎ・大根 白菜・にんにく なす・ズッキーニ きゅうり キャベツ	コッペパン マカロニ 砂糖	ひまわり油	エネルギー 686 たんぱく質 29.5	脂質 21.5 食塩相当量 3.6	「ラタトゥイユ」は夏野 菜を使った煮込み料 理です。県内・市内 産の「ピーマン」「な す」「トマト」などを使 います。
28 金	麦ご飯		○	おくらのみそ汁 豚キムチ炒め チョレギサラダ	厚揚げ みそ 豚肉	牛乳 のり	人参 おくら にら	玉ねぎ・大根 白菜・長ねぎ にんにく・しょうが 白菜キムチ キャベツ・きゅうり	麦ご飯 砂糖	ごま油 ドレッシング	エネルギー 732 たんぱく質 29.5	脂質 22.0 食塩相当量 3.1	夏野菜には、色の濃 い緑黄色野菜がたく さんありますが、おくら もその一つです。夏バ テにおすすめの食材 です。
31 月	麦ご飯		○	辛味豆腐汁 シルバーの紀州焼き つば漬け和え	豚肉 みそ 豆腐 シルバー(魚)	牛乳	人参 にら	玉ねぎ 白菜 キャベツ つば漬け	麦ご飯 じゃがいも	ごま油 ひまわり油	エネルギー 711 たんぱく質 33.3	脂質 20.2 食塩相当量 2.1	夏におすすめの料理 は、スパイスの効いた 料理です。今回は、 豆板醤を使った辛さ がクセになる「辛味豆 腐汁」です。

野菜を美味しく食べよう！！

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。

苦味があつたり、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、水溶性片栗粉を加える。

【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に、③のドレッシングであえる。

【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たちさせ、最後に酢を加える。

④②のいかに③のたれをからめる。



厳しい暑さを乗り越えよう！

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、3食しっかり食事をとりたい！と思いますが、、、

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、食べやすい物を選ぶこ

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いただけたらと思います。

長野市の生徒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

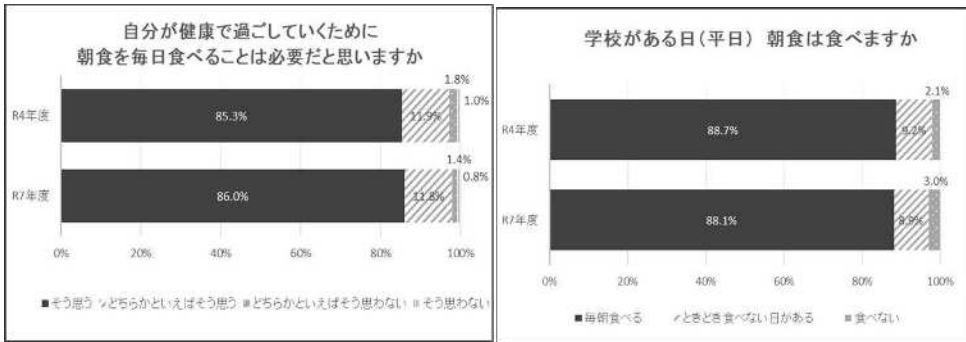
完全給食を実施している県内公立中学校2年生の全学調査 回答者数 長野県内 13,619人(長野市内 2,449人)

◆調査時期

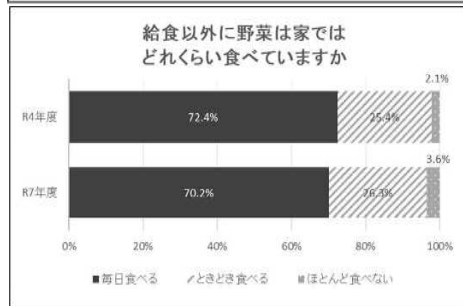
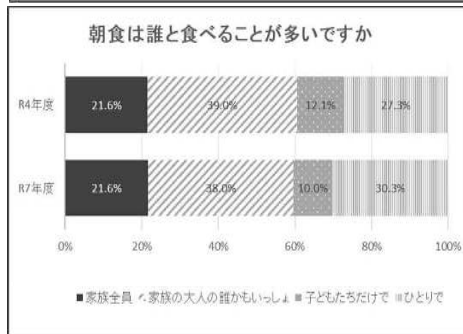
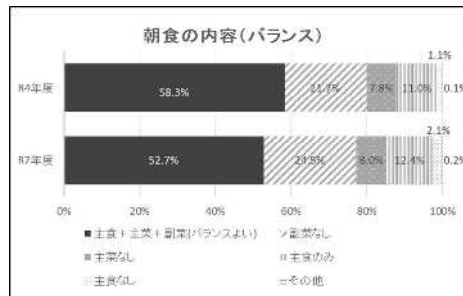
令和7年6月18日～7月11日のうち1日(休日の翌日を除く)

◆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」と感じている生徒が97.8%でした。また、平日に毎朝朝食を食べている児童は88.1%でした。朝食喫食率は、小学生より減少していますが、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」朝食をとっている生徒は52.7%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生徒は、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生徒のうち1/2の生徒が副菜なしという結果でした。



朝食を「家族の大人の誰か(も)いっしょ」に食べている生徒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」食べる生徒が増加し、「家族の大人の誰か(も)いっしょ」に食べる、「家族全員」で食べる生徒が減少しています。「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」生徒は2.2ポイント減少し、「ほとんど食べない」生徒は1.5ポイント増加しています。



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、朝食作りの参考にいただけたらと思います。

