



令和8年

8月こんだてひょう (小学校)

長野市第二学校給食センター
TEL292-0188 FAX292-1491

日 曜	こ ん だ て め い			しょくひんのしゅるいはたらき			えいようか		れんらく
	しゅしょく	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 (たばく質 たんぱく質)	脂質 (たんぱく質 たんぱく質)	
25 火	ミニコッパン		こおりどうふのスープ パンネのミートソース かいそうサラダ	ぎゅうにゅう とりにく こおりどうふ ぶたにく・かいそう	たまねぎ・にんじん はくさい・こまつな にんにく・きゃべつ きゅうり・トマト	コッパン でんぱん・さとう マカロニ あぶら・ごまあぶら	エネルギー 592 たんぱく質 28.0	脂質 20.8 食塩相当量 3.1	
26 水	むぎごはん		《ながのけん150しゅうねんきねんこんだて》 なつやさいのどんじり あおだいずコロッケ いとかんてんサラダ・ソース	ぎゅうにゅう かんてん・みそ ぶたにく・とうふ・あおだいずコロッケ	ごぼう・たまねぎ・にんじん なす・コーン・こまつな ズッキーニ・きゃべつ	むぎごはん こんにやく あぶら さとう	エネルギー 622 たんぱく質 22.2	脂質 20.3 食塩相当量 2.1	ソース
27 木	むぎごはん		かぼちゃのみそしる シルバーのみりんしょうゆやき いそかあえ	ぎゅうにゅう わかめ・みそ あぶらあげ・のり シルバー(さかな)	たまねぎ・えのきたけ かぼちゃ・こまつな きゃべつ・にんじん・もやし	むぎごはん さとう あぶら	エネルギー 553 たんぱく質 25.0	脂質 16.2 食塩相当量 1.8	
28 金	まるパン		《ちいしきよくざいのひこんだて》 レタスのスープ ハンバーグトマトソース うめドレサラダ	ぎゅうにゅう ベーコン ハンバーグ	たまねぎ・にんじん・にんにく だいこん・しろしめじ レタス・きゃべつ・もやし きゅうり・うめ・トマト	まるパン さとう あぶら	エネルギー 619 たんぱく質 27.2	脂質 22.3 食塩相当量 3.1	
31 月	むぎごはん		《かわなかじましようがっこうおたのしみこんだて》 なつやさいカレー とりにくのからあげ クルトンサラダ・ももゼリー	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく	にんにく・しょうが・かぼちゃ たまねぎ・にんじん・ズッキーニ りんご・なす・あかピーマン・トマト きゅうり・きゃべつ・コーン	むぎごはん でんぱん・あぶら クルトン・ドレッシング ゼリー	エネルギー 768 たんぱく質 27.5	脂質 22.2 食塩相当量 2.3	ももゼリー ぎょうしゃはいそう

長野県150周年記念献立を実施します!

明治9 (1876) 年8月21日、筑摩県と長野県が合併して現在の長野県が誕生し、令和8 (2026) 年に150周年を迎えます。この日を記念して、県内では長野県の価値や魅力を伝えるさまざまなイベントが計画されています。給食では、長野県や長野市で生産されている農作物や加工品を使用した献立を実施します。



野菜のおはなし

8月31日は「野菜の日」



8月31日は「野菜の日」です。1983年に「や(8)さ(3)い(1)」の語呂合わせから、もっと野菜を食べて魅力を知らしてもらうために制定されました。夏休み中も野菜を食べてげんきに過ごしましょう。

食べ物ビンゴゲームにチャレンジ!

◎あなたの体は食べたものでできている

みなさんの体は、毎日食べているものでつくられています。ごはん、パン、肉、魚、野菜、果物など、食べ物にはそれぞれ違う栄養素がふくまれているので、私たちが元気に生活するためには、まんべんなく食べることが大切です。

もうすぐ夏休みが始まり、給食がなくなります。お休み中は、好きな時間に、好きなものを食べたり、お菓子をダラダラと食べてしまうこともあるかもしれません。けれど、そんな生活を続けていると体調を崩しやすくなります。

そこで、1日3食の食事を意識して食べられるよう「食べ物ビンゴゲーム」を考えました。

できるだけいろいろな食べ物に挑戦して、暑い夏を元気に乗り越えましょう!



★食べ物ビンゴゲームをはじめよう!

1回の食事で食べた食べ物を1カ所だけぬることができます。タテ・ヨコ・ナナメの列がそろったらビンゴです。はじめた日とおわった日を書きましょう。

ビンゴカード：レベル1

パン	なす	もやし	にく	たまねぎ
きのこ	さかな	とまと	めん	きゅうり
かいそう	ごはん	★	ピーマン	たまご
まめ	ブロッコリー	じゃがいも	とうもろこし	ぎゅうにゅう
くだもの	あおな	とうふ	にんじん	キャベツ

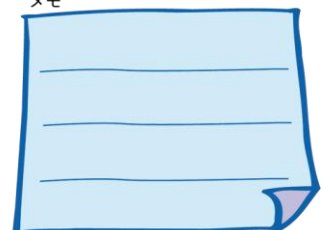
★ マークの食べ物は、

です

はじめた日 月 日

おわった日 月 日

メモ



◎食べ物ビンゴゲームのルール

食べ物ビンゴゲームのルールは次の通りです。

- ①ビンゴカードのマスにある食べ物を食べたら、そのマスに色をぬりましょう。ただし、1回の食事でぬることができるのは、1カ所です。
- ②色をぬったマスが、タテ・ヨコ・ナナメ、どこでも5個並んだら「ビンゴ!」です。
- ③真ん中の「★」マークの部分は、あなたが好きな食べ物や、苦手だけど挑戦したい食べ物など自由に決められるマスです。
- ④色ぬりをはじめた日と、おわった日を書きましょう。

色をぬったマスが5個並んだらビンゴ!

パン	なす	もやし	にく	たまねぎ
きのこ	さかな	とまと	めん	きゅうり
かいそう	ごはん	★	ピーマン	たまご
まめ	ブロッコリー	じゃがいも	とうもろこし	ぎゅうにゅう
くだもの	あおな	とうふ	にんじん	キャベツ

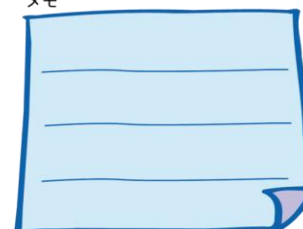
★ マークの食べ物は、

です

はじめた日 月 日

おわった日 月 日

メモ



ビンゴカード：レベル2

ぶたにく	ミニトマト	ごはん	だいせいはん	にんじん
かぼちゃ	たまねぎ	さかな	ぎゅうにゅう	ねぎ
くだもの	ヨーグルト	★	めん	とりにく
ほうれんそう	だいこん	たまご	オクラ	パン
ごぼう	じゃがいも	レタス	ゴーヤ	わかめ

※食物アレルギーのある人は、別の食べ物に変更してよいです。

※食べ物の種類がわかる人は、メモの中に書きましょう。(例:「さかな→アジ」「あおな→小松菜」)

食育だより 8月



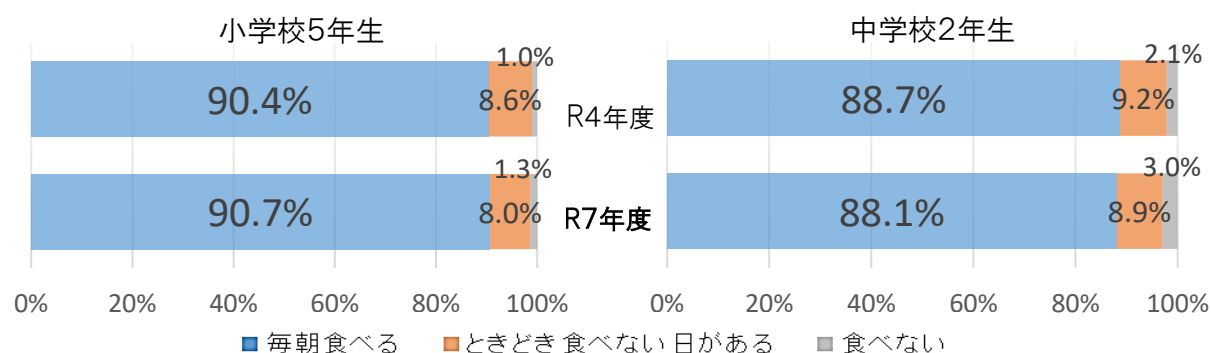
長野県教育委員会と長野県学校保健会栄養教諭・学校栄養職員部会では、長野県の児童生徒の食生活の課題をみんなで考えていくために、3年ごとに『児童生徒の食に関する実態調査』を行っています。

* 調査対象者 小学校5年生 長野県内 14,641人 長野市内 2,628人
中学校2年生 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日から7月11のうち1日

令和7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？

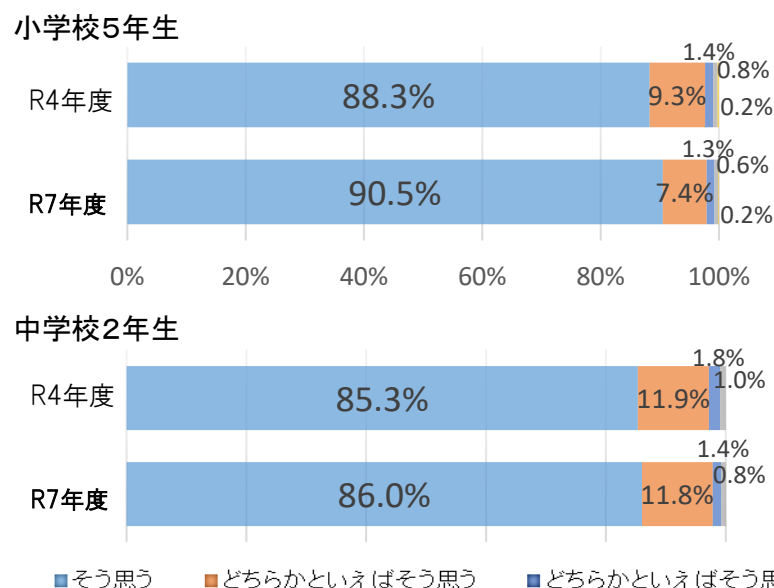


朝食を食べてこないことがある児童が9.3%（およそ245人）、生徒は11.9%（およそ290人）いました。中学生になると、毎日食べる割合が減っています。「朝ごはん」に重点を置いた指導を、今後も大切にしていきます。

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

朝食を毎日食べることは必要だと思いますか？

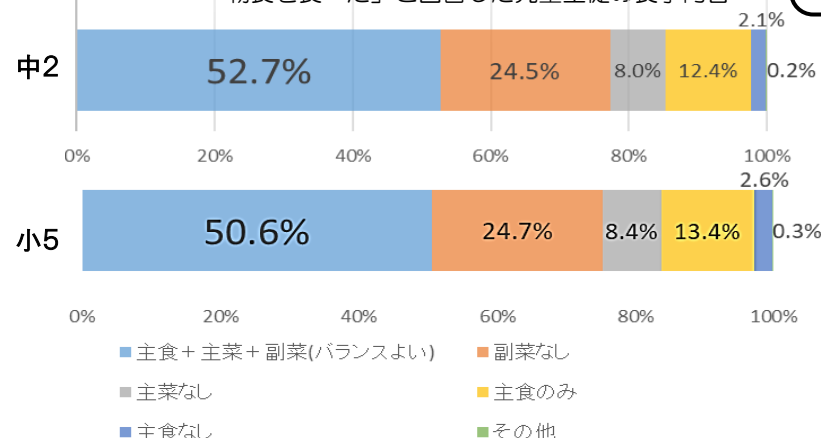


「そう思う」「どちらかといえばそう思う」と答えた児童は97.9%、生徒は97.8%で、児童生徒とも前回調査より増えています。多くの児童生徒が、朝食の重要性について理解していることがうかがえます。



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



主食+主菜+副菜で
バランスのよい食事



約5割の児童生徒がバランスのよい朝食を食べています。

また、4割近くの人が、朝食に野菜を食べていません。バランスのよい朝食は、集中力、持久力を支えてくれます。



- ①体温を上げる
- ②脳にエネルギーを補給する
- ③体のリズムを整える

朝食の大切な働き



過去の本調査や、今回の調査のクロス集計を見ると、「体調がよいことと、毎日朝食を食べることは関連がある」「朝食が必要だと思う人ほど、バランスのよい朝食を食べている」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のがうかがわれます。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 糸寒天サラダ

*材料（4人分）

糸寒天 3g
きゃべつ 120g
小松菜 25g
にんじん 12g
冷凍コーン 20g

*作り方

- ①糸寒天は水でもどしておく。
- ②きゃべつは細切り、きゅうりは輪切り、にんじんはせん切り、小松菜は2cmに切る。
- ③コーン、②の小松菜は茹でて冷ます。
- ④Aの調味料を混ぜ合わせてドレッシングを作る。
- ⑤①②③を食べる直前に和えてできあがり！

●長野県産の糸寒天を使った
涼し気なサラダです。

A

塩 少々
さとう 少々
しょうゆ 小さじ1
サラダ油 小さじ1
酢 小さじ1

