令和8年　8月　こんだてひょう（小2コース）

長野市第四学校給食センター
TEL:026-244-2250　FAX:026-244-2275

日	曜	こんだてめい しゅしょく	牛乳	おかず（しるもの・しゅさい・ふくさい）	しょくひんのしゅるいとはたらき 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）	えいようか 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）	れんらく
24	月	むぎごはん	○	チキンフォースープ てづくりハンバーグバーベキューソース ころころポテトサラダ	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく ぎゅうにく・とうふ	セロリー・たまねぎ・もやし みずな・えのきごおり・コーン にんにく・しょうが・きゅうり りんごピューレ・レモンかじゅう・にんじん	むぎごはん・じゃがいも こめこめん・さとう こめあぶら・こめこパンこ でんぷん	エネルギー 584 たんぱく質 27.2	脂質 16.5 食塩相当量 1.9	
25	火	コッペパン	○	とうにゅうクリームスープ ジャーマンポテト プルーン	ぎゅうにゅう みそ ベーコン とうにゅう・ウインナー	たまねぎ・にんじん・しめじ はくさい・ちんげんさい コーン・プルーン	コッペパン こめこ こめあぶら じゃがいも	エネルギー 627 たんぱく質 25.9	脂質 17.6 食塩相当量 2.6	
26	水	むぎごはん	○	【ちいきしょくざいのひこんだて】 なつやさいのみそしる しんしゅうポークとこおりどうふのあげにうめかあえ	ぎゅうにゅう みそ ぶたにく こおりどうふ・のり	たまねぎ・しめじ・なす だいこん・かぼちゃ モロッコいんげん・キャベツ きゅうり・にんじん・もやし・うめ	むぎごはん でんぷん さとう こめあぶら	エネルギー 611.1 たんぱく質 28.3	脂質 19.2 食塩相当量 2.2	
27	木	コッペパン	○	おしむぎいりやさいスープ やきウインナー しそドレサラダ	ぎゅうにゅう かいそう ベーコン ウインナー	たまねぎ・にんじん はくさい きゅうり キャベツ	コッペパン おおむぎ こめあぶら さとう・でんぷん	エネルギー 619 たんぱく質 26.6	脂質 25.2 食塩相当量 3.5	
28	金	むぎごはん	○	【ほしなしょうがっこう　おたのしみこんだて】 カレー えびフライ コーンサラダ・ガトーショコラ	ぎゅうにゅう ぶたにく えびフライ	しょうが・にんにく たまねぎ・にんじん かぼちゃ・りんごピューレ キャベツ・コーン・きゅうり	むぎごはん こめあぶら さとう・でんぷん ガトーショコラ	エネルギー 773 たんぱく質 25.0	脂質 24.3 食塩相当量 2.8	スプーン ガトーショコラ （ぎょうしゃはいそう）
31	月	むぎごはん	○	【かみかみこんだて】 こんにゃくのいために シルバーのみりんしょうゆやき ごまあえ	ぎゅうにゅう とりにく・ちくわ あつあげ・みそ シルバー（さかな）	しょうが・たまねぎ にんじん キャベツ もやし	むぎごはん こんにゃく・さとう こめあぶら ごま	エネルギー 575 たんぱく質 28.2	脂質 18.0 食塩相当量 2.0	

8月31日は、「野菜の日」です。野菜は、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て、生活習慣病を予防するなど、健康に欠かせない食べ物です。苦味があったり、食感が独特だったりして、苦手な野菜がある人もいると思いますが、調理方法を変えると味わいがぐっと変わります。夏は、太陽をたっぷりあびたおいしい野菜がたくさん出回る時期です。ぜひいろいろな料理で味わってみてください。

野菜を食べると、いいことがいっぱい！

厳しい暑さを乗り越える！　食欲がないときの食事の工夫

年々、夏の暑さは厳しくなり、今年から40℃以上の日を「酷暑日」と呼ぶようになりました。室内では冷房の使用がすすめられていますが、屋外との気温差が大きいと、体の調子を正常に保つ自律神経が乱れやすくなり、夏バテの原因になります。夏バテを防ぐには、早寝早起きの規則正しい生活と、バランスのよい食事が大切です。食欲がないときには、スープや麺類など、消化がよく食べやすいものを選ぶなど、食事のとり方を工夫してみましょう。

ホームページ
毎月の献立表・食育だより・予定献立材料表は、長野市のホームページで公開しています。左の二次元コードを読み取ってご覧ください。

Instagram
名前：［公式］長野市の学校給食
ユーザーネーム：naganoshi_gakkoukyushoku

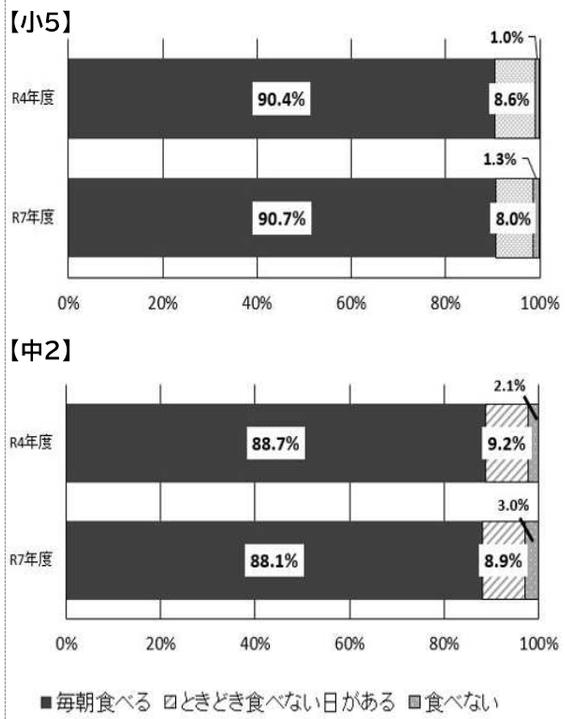
8月 食育だより

今月の給食目標	暑さに負けない食事をしよう

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。昨年度の実態調査の結果から、長野市の子ども達の食生活等の様子について、前回調査（令和４年度）と比較しました。

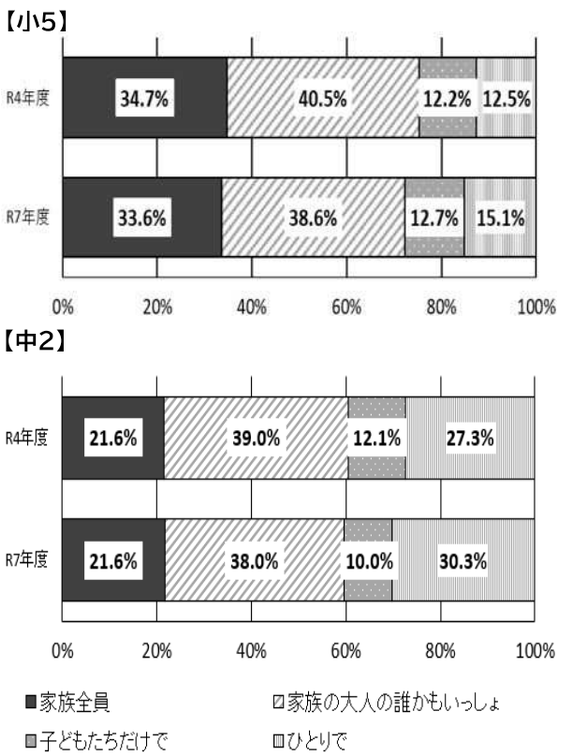
◆調査対象：完全給食を実施している県内公立小学校5年生・中学校2年生の悉皆調査
　小学5年生　回答者数　長野市内　2,628人（長野県内　14,641人）
　中学2年生　回答者数　長野市内　2,449人（長野県内　13,619人）
◆調査時期：令和7年6月18日～7月11日のうち1日（休日の翌日を除く）
◆調査内容：食生活及び学校給食に関係する事項
　（Googleフォームを活用した無記名方式によるアンケート調査）

学校のある日（平日）朝食は食べますか



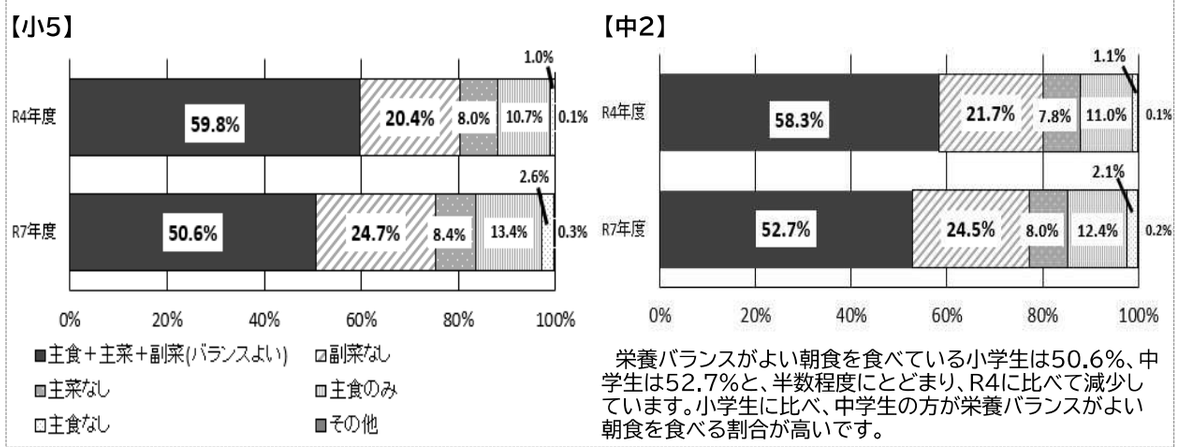
朝食を「毎朝食べる」と答えた小学生は90.7%、中学生は88.1%で、小学生はR4と比べてわずかに増加しました。一方で「ときどき食べない日がある」「食べない」と答えた小学生は9.3%、中学生は11.9%でした。
中学生になると、毎朝食べる人が減っています。

朝食は誰と食べることが多いですか



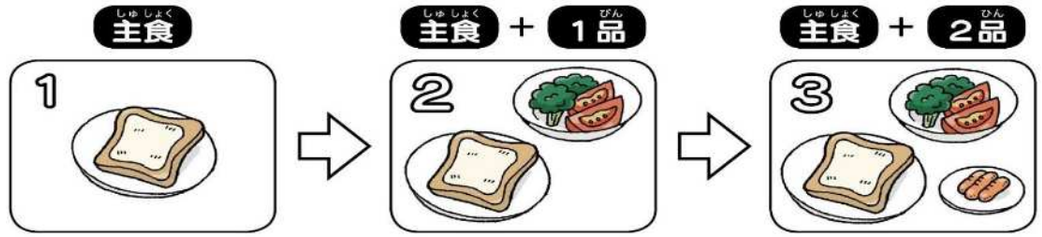
「家族の大人の誰かもいっしょ」と答えた割合が小学生、中学生共に最も高く、小学生は38.6%、中学生は38.0%でした。「ひとりで」食べる小学生は15.1%、中学生は30.3%とR4に比べて増加しています。

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



栄養バランスがよい朝食を食べている小学生は50.6%、中学生は52.7%と、半数程度にとどまり、R4に比べて減少しています。小学生に比べ、中学生の方が栄養バランスがよい朝食を食べる割合が高いです。

朝は時間がなくて、用意ができないという場合も多いと思います。冷蔵庫から出してすぐに用意できるものを活用し、少しずつ品数を増やして、栄養バランスを意識した朝ごはんをめざしてみませんか？



朝ごはんで、目覚ましスイッチをオン！

朝ごはんをおいしく食べるために心がけたいこと

□前日の夕食は、寝る２時間前までに済ませる。

□早寝・早起きをして、朝ごはんを食べる時間を十分につくる。

□家族など、誰かと一緒に食べる機会を増やす。