



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			しょくひんのしゅるいとほたらき			えいようか		れんらく
		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 (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)	
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 りんごビューレ・レモンかしゅう・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 でんぶん	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	ココアあげパン 	○	とうにゅうクリームスープ ジャーマンポテト プルーン あげパンはきゅうしょく センターでつくります。 コッペパンをあげて、 ココアとさとうをまぶします。	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	ココアあげパン こめこ こめあぶら じゃがいも	エネルギー 766 たんぱく質 26.4	脂質 27.5 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 でんぶん さとう こめあぶら	エネルギー 611 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・でんぶん	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・りんごビューレ キャベツ・コーン・きゅうり	むぎごはん こめあぶら さとう・でんぶん 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】 こんにやくのいために 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 こんにやく・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！

おなかの調子が整う

成長をサポート

肌がきれいになる

肥満を防ぐ

厳しい暑さを乗り越える！

食欲がないときの食事の工夫

少量でもバランスよく食べる

主食・主菜・副菜をそろえることを意識しましょう。

冷たい麺は具だくさんにする

酸味やスパイスを利かせて食欲アップ

温かい飲み物や汁物で胃腸をいたわる

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。



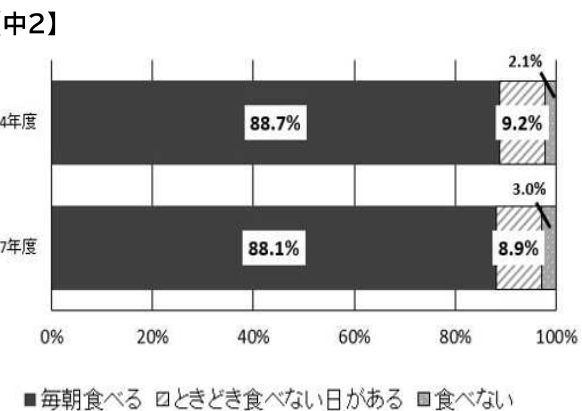
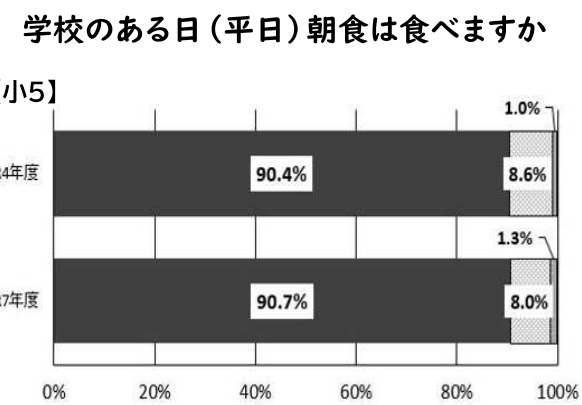
Instagram
名前：【公式】長野市の学校給食
ユーザーネーム：naganoshi_gakkoukyushoku

8月 食育だより

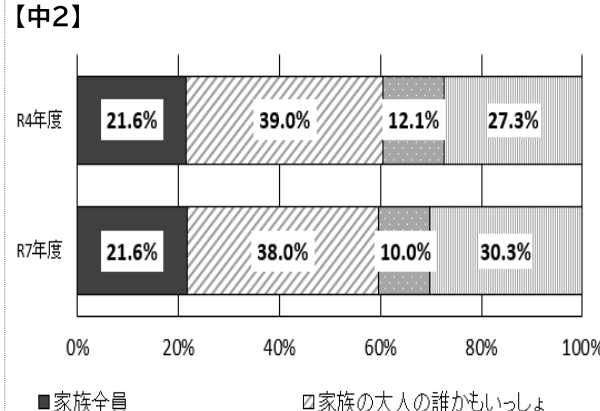
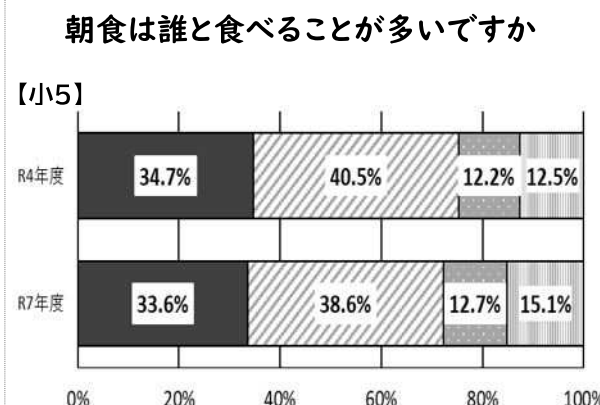
今月の給食目標 暑さに負けない食事をしよう

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。

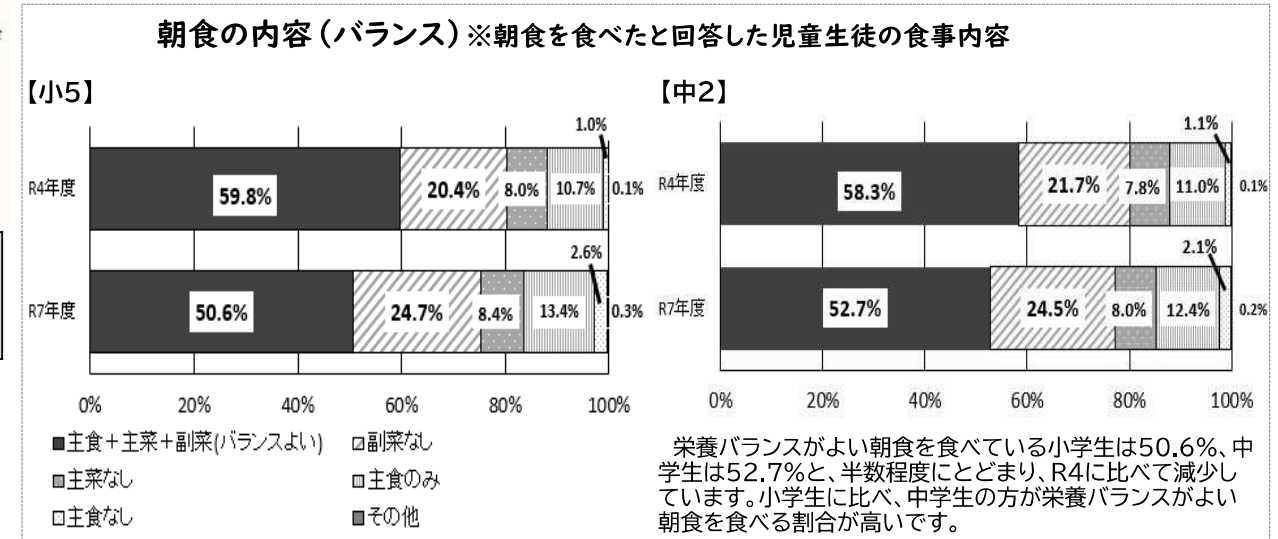
- ◆調査対象：完全給食を実施している県内公立小学校5年生・中学校2年生の番皆調査
小学5年生 回答者数 長野市内 2,628人（長野県内 14,641人）
中学2年生 回答者数 長野市内 2,449人（長野県内 13,619人）
- ◆調査時期：令和7年6月18日～7月11日のうち1日（休日の翌日を除く）
- ◆調査内容：食生活及び学校給食に係る事項
（Googleフォームを活用した無記名方式によるアンケート調査）



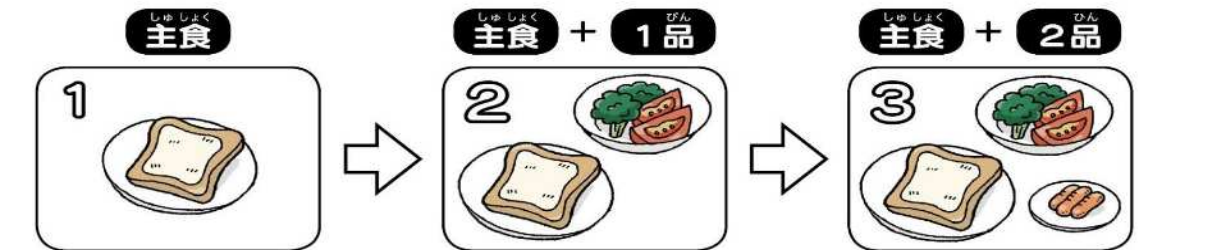
朝食を「毎朝食べる」と答えた小学生は90.7%、中学生は88.1%で、小学生はR4と比べてわずかに増加しました。一方で「ときどき食べない日がある」「食べない」と答えた小学生は9.3%、中学生は11.9%でした。中学生になると、毎朝食べる人が減っています。



「家族の大人の誰か」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、目覚ましスイッチをオン！

あたまスイッチ
やる気や集中力を高め、学習能力を向上させてくれます。

からだスイッチ
元気に活動できるようになり、体力や運動能力を向上させてくれます。

おなかスイッチ
胃や腸が動き出し、うんちが出やすくなります。

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。

「ごちそうさまでした」

□ 早寝・早起きをして、朝ごはんを食べる時間を十分に作る。

□ 家族など、誰かと一緒に食べる機会を増やす。