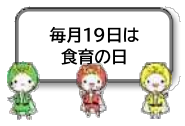
令和8年 8月　献　立　表（中学コース）

西部中学校・東部中学校

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

日	曜	献立名 主食	牛乳	お　か　ず（汁物・主菜・副菜）	食品の種類と働き 血や肉になるもの 1群 魚・肉・卵 豆・豆製品	2群 牛乳・乳製品 小魚・海藻	体の調子を良くするもの 3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜 果物	働く力や体温になるもの 5群 穀類・いも類 砂糖	6群 油脂	栄養価 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）	連　絡
24	月	シュガー揚げパン	○	チキンフォースープ 手作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 揚げパンは、給食センターで作ります。コッペパンを揚げて、砂糖をまぶします。	鶏肉・豆腐 豚肉・牛肉	牛乳	水菜 人参	セロリー・玉ねぎ もやし・えのき氷 にんにく・生姜 りんごピューレ レモン果汁・きゅうり コーン	シュガー揚げパン 米粉麺 米粉パン粉 砂糖 でん粉 じゃがいも	米油	エネルギー 878 たんぱく質 34.8	脂質 33.8 食塩相当量 3.6	
25	火	麦ごはん	○	【かみかみ献立】 こんにゃくの炒め煮 シルバーのみりんしょうゆ焼き ごま和え	鶏肉 ちくわ 厚揚げ みそ シルバー（魚）	牛乳	人参	生姜 玉ねぎ キャベツ もやし	麦ごはん こんにゃく 砂糖	米油 ごま	エネルギー 709 たんぱく質 32.5	脂質 19.5 食塩相当量 2.4	
26	水	ナン	○	【徳間小学校　お楽しみ献立】 ポークカレー 鶏肉のから揚げ 春雨サラダ・チョコクレープ	豚肉 鶏肉	牛乳	人参	生姜・にんにく 玉ねぎ りんごピューレ きゅうり キャベツ	ナン じゃがいも でん粉 春雨 砂糖 チョコクレープ	米油 ごま油	エネルギー 890 たんぱく質 36.7	脂質 34.8 食塩相当量 3.8	スプーン ナン・チョコクレープ （業者配送）
27	木	麦ごはん	○	【地域食材の日献立】 夏野菜のみそ汁 信州ポークと凍り豆腐の揚げ煮 梅香和え	みそ 豚肉 凍り豆腐	牛乳 のり	かぼちゃ モロッコいんげん 人参	玉ねぎ・しめじ なす・大根 キャベツ・きゅうり もやし・梅	麦ごはん でん粉 砂糖	米油	エネルギー 737 たんぱく質 31.7	脂質 20.7 食塩相当量 2.5	
28	金	麦ごはん	○	中華コーンスープ 豚肉とカラフルピーマンの炒め物 スパイシーサラダ	鶏肉 豚肉 みそ	牛乳	人参 ピーマン 赤ピーマン	生姜・玉ねぎ 干ししいたけ 白菜・コーン 長ねぎ・にんにく たけのこ・きゅうり 黄ピーマン・キャベツ	麦ごはん でん粉 砂糖	米油 スパイシー ドレッシング	エネルギー 670 たんぱく質 30.2	脂質 14.5 食塩相当量 1.9	
31	月	コッペパン	○	豆乳クリームスープ ジャーマンポテト プルーン	ベーコン みそ 豆乳 ウインナー	牛乳	人参 ちんげん菜	玉ねぎ しめじ 白菜 コーン プルーン	コッペパン 米粉 じゃがいも	米油	エネルギー 711 たんぱく質 28.8	脂質 19.3 食塩相当量 3.1	

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！

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。

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

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。

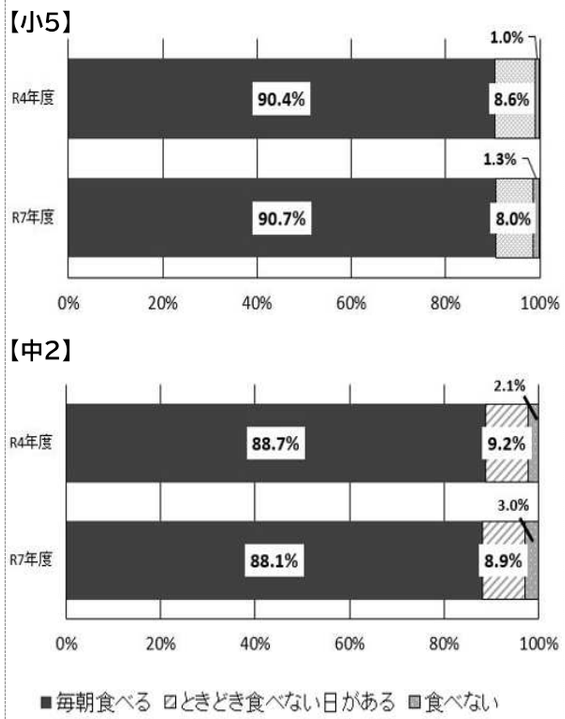
8月 食育だより

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。

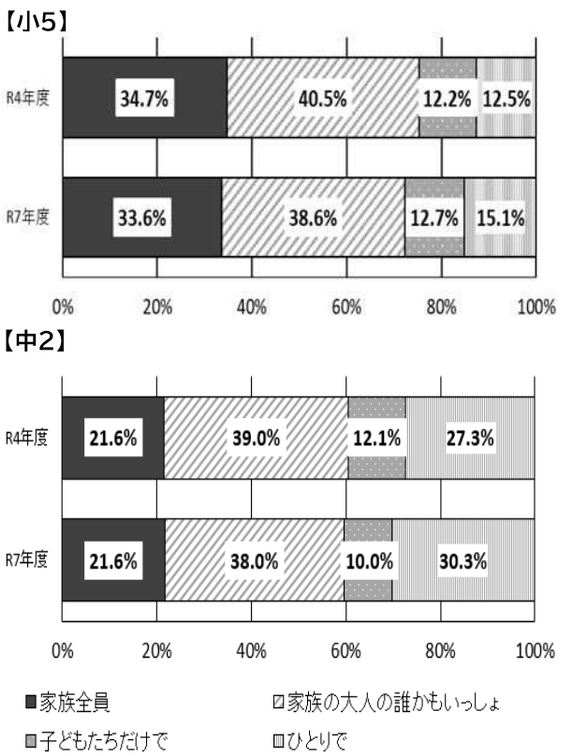
◆調査対象：完全給食を実施している県内公立小学校5年生・中学校2年生の悉皆調査
　小学5年生　回答者数　長野市内　2,628人（長野県内　14,641人）
　中学2年生　回答者数　長野市内　2,449人（長野県内　13,619人）
◆調査時期：令和7年6月18日～7月11日のうち1日（休日の翌日を除く）
◆調査内容：食生活及び学校給食に関係する事項
　（Googleフォームを活用した無記名方式によるアンケート調査）

学校のある日（平日）朝食は食べますか



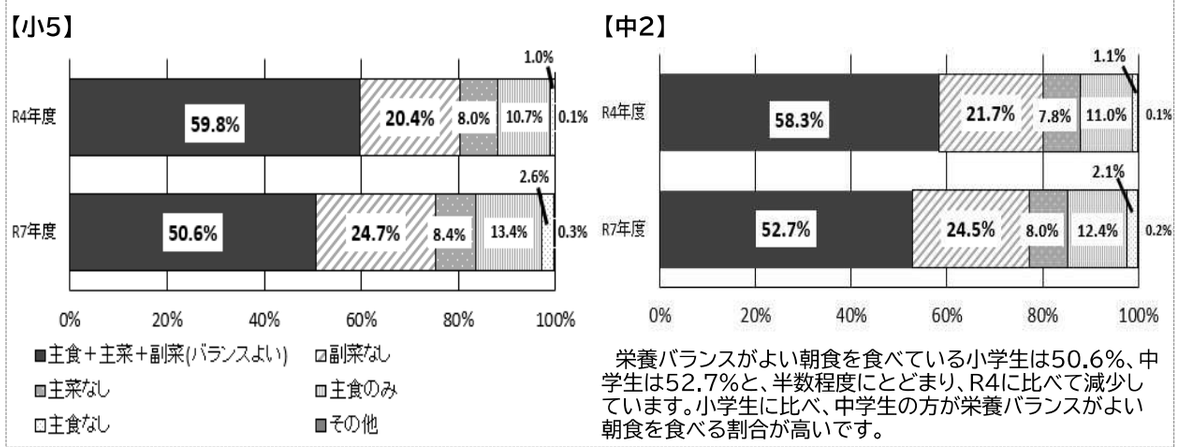
朝食を「毎朝食べる」と答えた小学生は90.7%、中学生は88.1%で、小学生はR4と比べてわずかに増加しました。一方で「ときどき食べない日がある」「食べない」と答えた小学生は9.3%、中学生は11.9%でした。
中学生になると、毎朝食べる人が減っています。

朝食は誰と食べることが多いですか



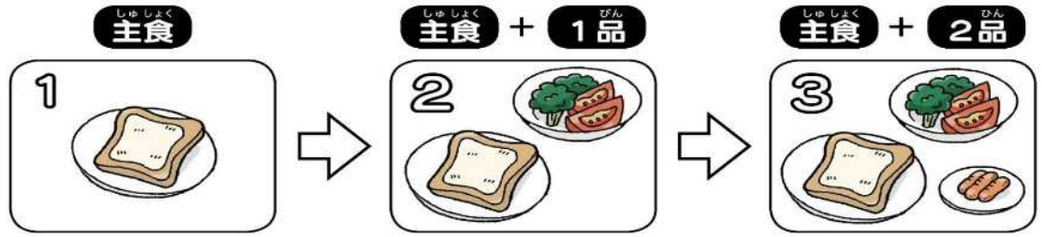
「家族の大人の誰かもいっしょ」と答えた割合が小学生、中学生共に最も高く、小学生は38.6%、中学生は38.0%でした。「ひとりで」食べる小学生は15.1%、中学生は30.3%とR4に比べて増加しています。

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。