



令和8年 8月 献立表 (中学コース)

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

日 曜	主 食	牛 乳	献 立 名 お か ず (汁物・主菜・副菜)	食 品 の 種 類 と 働 き						栄 養 価		連 絡
				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 (+ααα) たんぱく質 (g/100g)	脂質 (g/100g) 食塩相当量 (g/100g)	
				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			
19	水	シュガー揚げパン 	鶏肉とごぼうのスープ なすとひき肉のもちっと焼き レモンマリネ 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・豚肉	牛乳	人参 ちんげん菜 トマトピューレ	玉ねぎ・ごぼう 大根・白菜 にんにく・なす キャベツ・きゅうり レモン果汁	シュガー揚げパン 砂糖 じゃがいもカップ	米油 ひよこ豆チーズ	エネルギー 814 たんぱく質 27.1 脂質 30.5 食塩相当量 3.6	毎月19日は 食育の日 	
20	木	ツナライス 	キャベツのスープ煮 肉詰めピーマンフライ 米粉麺の冷やし中華サラダ	ツナ ウィンナー 豚肉	牛乳	人参 ピーマン	玉ねぎ キャベツ きゅうり もやし	米・大麦 パン粉・でん粉 小麦粉・砂糖 米粉中華麺	ノンエッグ マヨネーズ 米油 ごま油	エネルギー 854 たんぱく質 32.4 脂質 28.2 食塩相当量 4.1		
21	金	麦ごはん 	辛味豆腐汁 手作り春巻き アスパラサラダ	鶏肉 豆腐 みそ 豚肉	牛乳	人参 なら アスパラガス ちんげん菜	玉ねぎ・えのきだけ 生姜・コーン だけのこ もやし・キャベツ	麦ごはん 春雨 でん粉 春巻きの皮 小麦粉	米油	エネルギー 758 たんぱく質 32.2 脂質 21.1 食塩相当量 2.5		
24	月	コッペパン 	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	鶏肉 豚肉 牛肉 豆腐	牛乳	水菜 人参	セロリー・玉ねぎ もやし・えのき水 にんにく・生姜 りんごピューレ・コーン レモン果汁・きゅうり	コッペパン 米粉麺 米粉パン粉 砂糖・じゃがいも でん粉	米油	エネルギー 727 たんぱく質 34.7 脂質 22.4 食塩相当量 3.4		
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	よくかんで 食べよう！ 	
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 モロコしいんげん 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	地場産物を 味わおう！ 	
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・キャベツ 干しいたけ・きゅうり 白菜・コーン 長ねぎ・にんにく だけのこ・黄ピーマン	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 ウィンナー	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

冷たい麺は具たくさんにする

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。



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



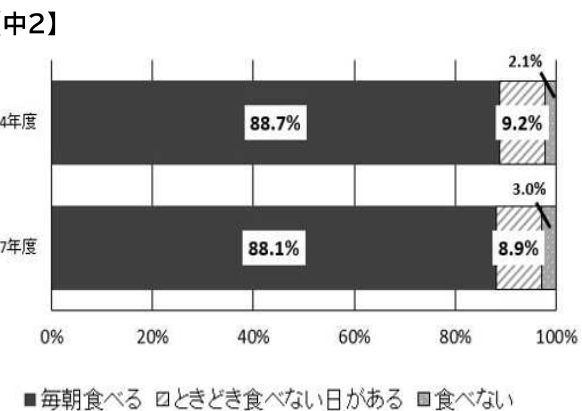
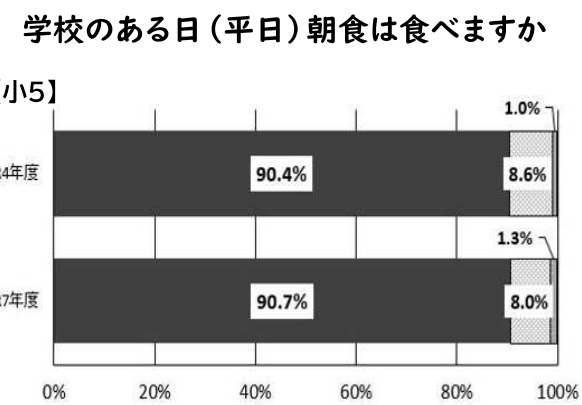
ホームページ
毎月の献立表・食育だより・予定献立材料表は、長野市のホームページで公開しています。左の二次元コードを読み取ってご覧ください。

8月 食育だより

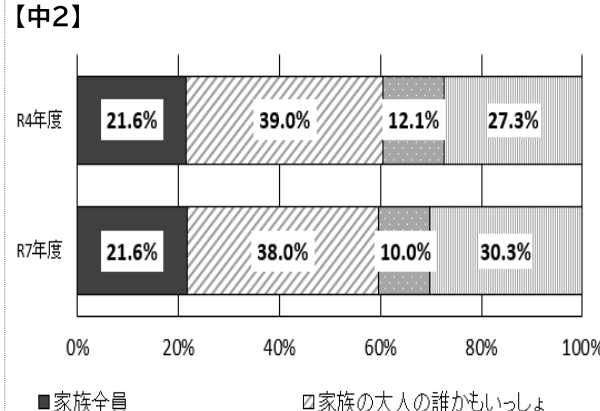
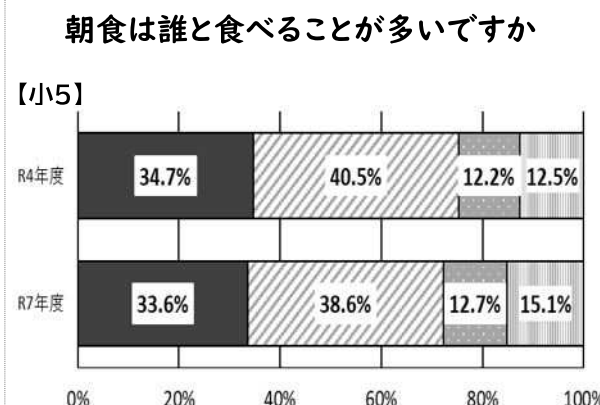
今月の給食目標 暑さに負けない食事をしよう

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。

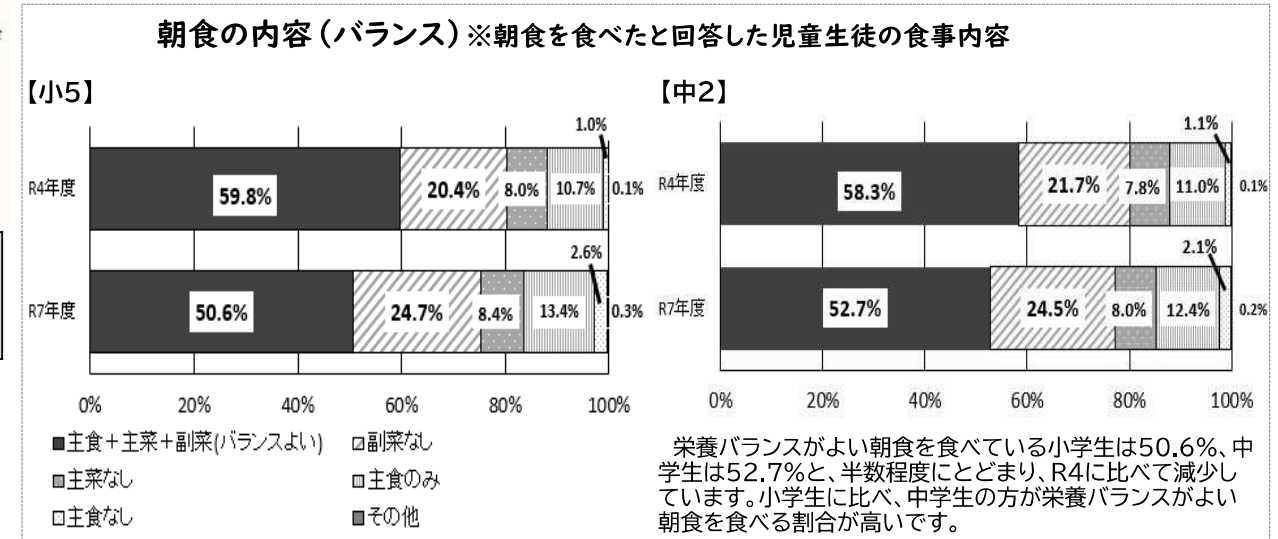
- ◆調査対象：完全給食を実施している県内公立小学校5年生・中学校2年生の番皆調査
小学5年生 回答者数 長野市内 2,628人（長野県内 14,641人）
中学2年生 回答者数 長野市内 2,449人（長野県内 13,619人）
- ◆調査時期：令和7年6月18日～7月11日のうち1日（休日の翌日を除く）
- ◆調査内容：食生活及び学校給食に係る事項
（Googleフォームを活用した無記名方式によるアンケート調査）



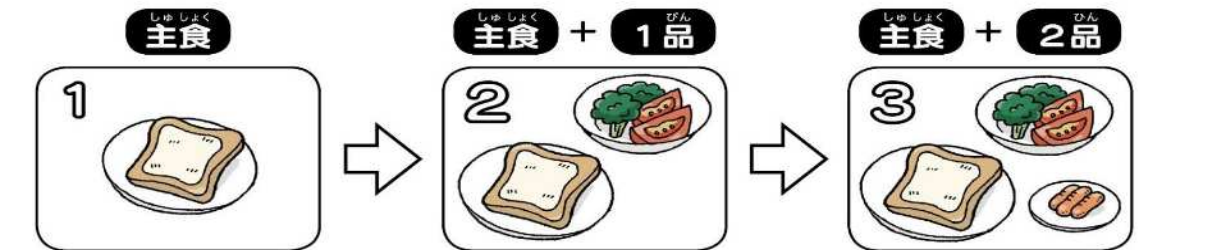
朝食を「毎朝食べる」と答えた小学生は90.7%、中学生は88.1%で、小学生はR4と比べてわずかに増加しました。一方で「ときどき食べない日がある」「食べない」と答えた小学生は9.3%、中学生は11.9%でした。中学生になると、毎朝食べる人が減っています。



「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。