

〔令和8年8月こんだてひょう〕
小学校



信州新町学校給食共同調理場

TEL217-0595 fax217-0795

日	こんだてめい			しょくひんのしゅるいとはたらき						I 補キ [*] たんぱく質 脂質 食塩相当量	れんらく
	しゅしよく	おかず (しるもの・しゅさい・ふくさい)	ちやにくになるもの		からだのちょうしをよくするもの		はたらくちからや たいおんになるもの				
			あか		みどり		きいろ				
25 火	なつやさいカレー 	○ レモンあえ すいかのポンチ	豚もも肉	牛乳 アガー	にんじん かぼちゃ	にんにくしょうが 玉ねぎ なす きゅうり ズッキーニ キャベツ すりおろしりんご コーン レモン汁 すいか	麦ごはん じゃがいも 砂糖 ナタデココ	米油	602 kcal 19.9 g 17.0 g 2.9 g		
26 水	むぎごはん 	○ 【しんまちランチ】 まめまめみそしる シルバーのみりんしょうゆやき ソルガムいりきんぴらごぼう	凍り豆腐 油揚げ 豆腐 みそ 豆乳 シルバー(魚) さつま揚げ	牛乳	にんじん	玉ねぎ だいこん 長ねぎ ごぼう	麦ごはん ソルガム こんにやく 砂糖	米油 ごま油 ごま	599 kcal 27.7 g 19.0 g 2.3 g		
27 木	コッパパン 	○ おしむぎいりやさいスープ チリコンカン キャベツとみずなのサラダ	ベーコン 大豆 豚もも肉	牛乳	にんじん トマトピューレ みずな	玉ねぎ キャベツ にんにく きゅうり	コッパパン じゃがいも おおむぎ(押麦) 小麦粉 砂糖	米油	612 kcal 24.7 g 21.4 g 2.9 g		
28 金	むぎごはん 	○ はるさめスープ コロコロあつあげのにくみそあえ かいそうサラダ	木綿豆腐 厚揚げ 鶏むね肉 みそ	牛乳 海藻	にんじん チンゲンサイ	えのきたけ 玉ねぎ はくさい 干しいたけ 長ねぎ しょうが キャベツ きゅうり	麦ごはん はるさめ かたくり粉 砂糖	ごま油 米油	645 kcal 23.1 g 24.8 g 2.0 g		
31 月	チーズトースト 	○ ぶたにくともやしのスープ ウインナーとやさいのソテー ミニトマト	豚もも肉 ウインナー	チーズ 牛乳	にんじん こまつな 青ピーマン ミニトマト	玉ねぎ もやし キャベツ	食パン グラニュー糖	米油	636 kcal 25.4 g 28.3 g 3.3 g	ミニトマト 3こ	

※材料は都合により変更する場合があります。

8月31日は「野菜の日」

1日350g以上



信州ACEプロジェクト
「今日から野菜を
もうひとさらダ」
リーフレット

8月31日は「8(や)・3(さ)・1(い)」の語呂合わせから制定された「野菜の日」です。厚生労働省が提唱する「健康日本21(第二次)」では、成人で1日350g以上の野菜を食べることが進められていますが、全部の年代で不足している現状があります。

また、長野県でも「信州ACEプロジェクト」で【今日から野菜をもうひとさらダ】と呼びかけをしています。今の食事に一品多く野菜料理をつけられると望ましいですね。

野菜をおいしく食べよう！



野菜には、体の調子を整えるための「ビタミン」「無機質(ミネラル)」「食物せんい」などがたくさん含まれています。苦みを感じたり、食感が独特だったり、苦手な野菜がある人もいますが、切り方や料理の方法を変えると、味の感じ方も変わります。せっかく大切な栄養が含まれていても「苦手だから食べない」となると、栄養のバランスもとりにくくなります。ほんの少しずつでも食べることを続けると、味を感じる部分も成長して「あれ？食べられる！」ということが増えますので、ぜひいろいろな料理で野菜を食べてください。



野菜を食べると、いいとがいっぱい！

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！

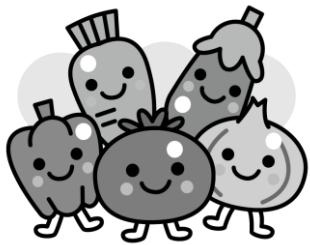
食欲がないときの食事の工夫

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
-------------------	-------------------	-----------------------	-----------------------

梅雨が明けて、気温がぐっと高くなりました。
7月の食育だより「夏休みに気をつけたい食生活のポイント」を掲載しました。これは、夏休みだけでなく、気温の高い日々を元気に乗り切るためにも大切なポイントになります。ぜひ、もう一度目を通して、元気に夏を乗り切りましょう！右の二次元コードを読み取り、食育だよりをご覧ください。



7月献立表
食育だより
(長野市ホームページ)



〔令和8年8月献立表〕 中学校



信州新町学校給食共同調理場
TEL217-0595 fax217-0795

日	献立名			食品の働きと分類						栄養価 エネルギー たんぱく質 脂肪 食塩相当量	連絡
	主食	牛乳	おかず (汁物・主菜・副菜)	血や肉になるもの		体の調子を良くするもの		働く力や体温になるもの			
				1群	2群	3群	4群	5群	6群		
				魚・肉・卵 豆・豆製品	牛乳・乳製品 小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜 果物	穀類・いも類 砂糖	油脂		
25 火	夏野菜カレー 	○	レモンあえ すいかのポンチ	豚もも肉	牛乳 アガー	にんじん かぼちゃ	にんにくしょうが 玉ねぎ なす きゅうり ズッキーニ キャベツ すりおろしりんご コーン レモン汁 すいか	麦ごはん じゃがいも 砂糖 ナタデココ	米油	748 kcal 23.3 g 18.9 g 3.3 g	
26 水	麦ごはん 	○	【しんまちランチ】 豆まめみそ汁 シルバーのみりんしょうゆ焼き ソルガム入りきんぴらごぼう	凍り豆腐 油揚げ 豆腐 みそ 豆乳 シルバー(魚) さつま揚げ	牛乳	にんじん	玉ねぎ だいこん 長ねぎ ごぼう	麦ごはん ソルガム こんにゃく 砂糖	米油 ごま油 ごま	746 kcal 33.0 g 21.2 g 2.7 g	
27 木	コッパパン 	○	押し麦入り野菜スープ チリコンカン キャベツと水菜のサラダ	ベーコン 大豆 豚もも肉	牛乳	にんじん トマトピューレ みずな	玉ねぎ キャベツ にんにく きゅうり	コッパパン じゃがいも おおむぎ(押麦) 小麦粉 砂糖	米油	747 kcal 29.1 g 24.8 g 3.8 g	
28 金	麦ごはん 	○	はるさめスープ コロコロ厚揚げの肉みそあえ 海藻サラダ	木綿豆腐 厚揚げ 鶏むね肉 みそ	牛乳 海藻	にんじん チンゲンサイ	えのきたけ 玉ねぎ はくさい 干しいたけ 長ねぎ しょうが キャベツ きゅうり	麦ごはん はるさめ かたくり粉 砂糖	ごま油 米油	797 kcal 27.2 g 28.3 g 2.4 g	
31 月	チーズトースト 	○	豚肉ともやしのスープ ウインナーと野菜のソテー ミニトマト	豚もも肉 ウインナー	チーズ 牛乳	にんじん こまつな 青ピーマン ミニトマト	玉ねぎ もやし キャベツ	食パン グラニュー糖	米油	777 kcal 29.9 g 33.0 g 4.1 g	ミニトマト 4個

※材料は都合により変更する場合があります。

8月31日は「野菜の日」

1日350g以上



信州ACEプロジェクト
「今日から野菜を
もうひとさダ」
リーフレット

8月31日は「8(や)・3(さ)・1(い)」の語呂合わせから制定された「野菜の日」です。厚生労働省が提唱する「健康日本21(第二次)」では、成人で1日350g以上の野菜を食べることが進められていますが、全部の年代で不足している現状があります。

また、長野県でも「信州ACEプロジェクト」で【今日から野菜をもうひとさダ】と呼びかけをしています。今の食事に一品多く野菜料理をつけられると望ましいですね。

野菜をおいしく食べよう！



野菜には、体の調子を整えるための「ビタミン」「無機質(ミネラル)」「食物せんい」などがたくさん含まれています。苦みを感じたり、食感が独特だったり、苦手な野菜がある人もいますが、切り方や料理の方法を変えると、味の感じ方も変わります。せっかく大切な栄養が含まれていても「苦手だから食べない」となると、栄養のバランスもとりにくくなります。ほんの少しずつでも食べることを続けると、味を感じる部分も成長して「あれ？食べられる！」ということが増えますので、ぜひいろいろな料理で野菜を食べてください。



野菜を食べると、いいとがいっぱい！

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
---	-------------------	-----------------------	-----------------------

梅雨が明けて、気温がぐっと高くなりました。7月の食育だよりに「夏休みに気をつけたい食生活のポイント」を掲載しました。これは、夏休みだけでなく、気温の高い日々を元気に乗り切るためにも大切なポイントになります。ぜひ、もう一度目を通して、元気に夏を乗り切りましょう！右の二次元コードを読み取り、食育だよりをご覧ください。



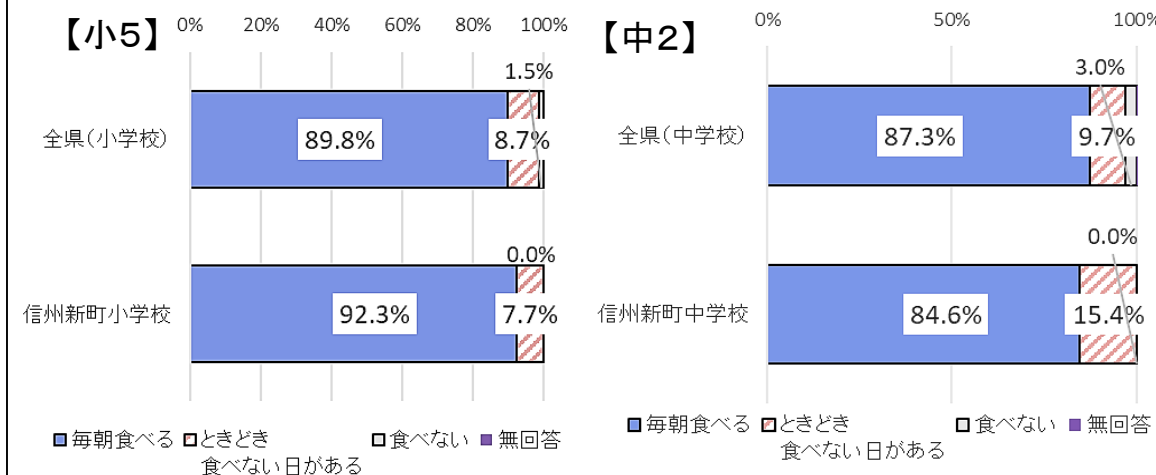
7月献立表
食育だより
(長野市ホームページ)

令和7年度 児童生徒の食に関する実態調査の結果のお知らせ(抜粋)

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年に1度「児童生徒の食に関する実態調査」を行っています。令和7年度に行った調査結果がまとまりましたので、一部抜粋ではありますがお知らせいたします。今回は、朝食について結果をまとめました。

- ◆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
小学校5年生 長野県内 14,614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～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する事項
(Googleフォームを活用した無記名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

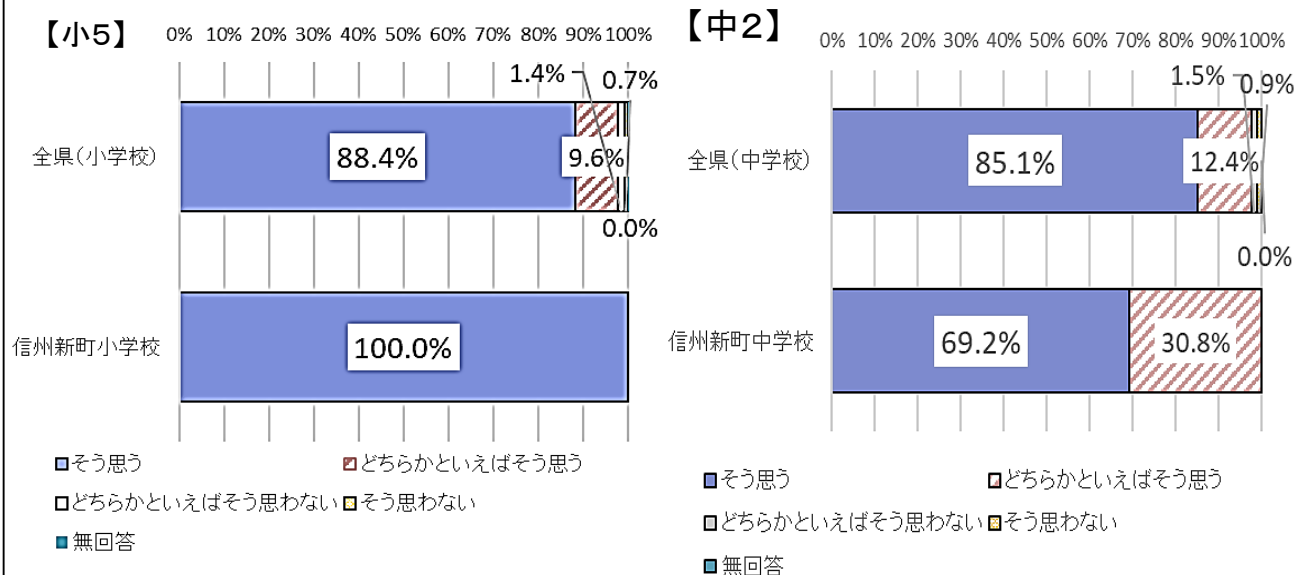


※信州新町小中学校の調査母数が少ないため、一人あたりの回答比重が大きくなり、単純には比較できないことを申し添えます。

令和7年度全県の結果と本校の結果です。時々食べない日がある、という児童生徒も見受けられますが、「食べない」という児童生徒はいませんでした。

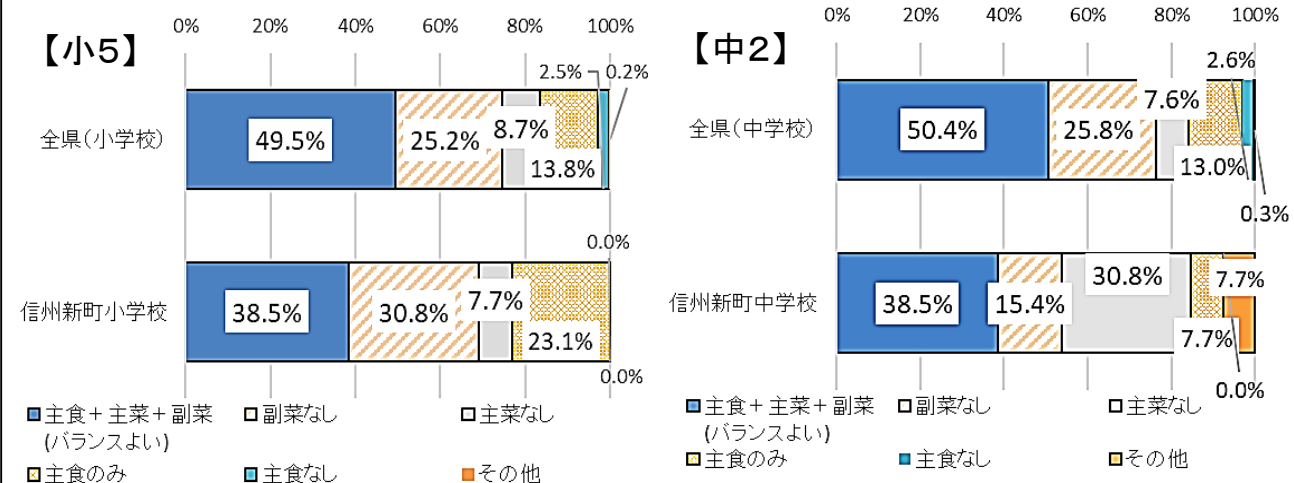
全県、本校ともに、中学生になると「毎朝食べる」人が減少する傾向です。中学生となり、小学生の時と生活リズムが変化しても「毎朝食べる」意識をもち続けることができるよう、指導を行っています。

自分が健康で過ごしていくために、朝食を毎日食べることは必要だと思いますか



「自分が健康で過ごしていくために朝食を毎日食べることは必要だ」と思っている児童は100%、中学生も、「そう思う」「どちらかといえばそう思う」を合わせて100%という結果でした。朝食が大切だ、ということを理解していることがわかります。

朝食の内容(バランス)



朝食の「バランス」は「主食」「主菜」「副菜」がひとつずつそろっていればよい、という指標です。本校の結果は、このバランスの点で、若干足りないことがあるという傾向がわかりました。これは、学級訪問時のお話や、家庭科の授業などで関わることで、バランスを整えることが大切だという知識と意識をもてるようにしていきたいと考えています。

- ◆令和7年度長野県児童生徒の食に関する実態調査の結果について (長野県教委 保健厚生課)
- ◆朝食リーフレット(長野県学校保健会 栄養教諭・学校栄養職員部会 作成)

2つのリンクを二次元コードにまとめました。ご覧ください。

