



# 令和5年9月 こんだてひょう (小1コース)

長野市第一学校給食センター  
TEL 214-9355 FAX 214-9366

日	曜	こんだてめい		しょくひんのしゅるいはたらき			えいようか		れんらく	
		しゅしょく	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)	エネルギー (キロカロリー)		脂質 (グラム)
1	金	コッペパン	○	ブラウンシチュー ポテトカップコーングラタン イタリアンサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく	にんにく・たまねぎ にんじん・しめじ えだまめ キャベツ	コッペパン ひまわりゆ じゃがいも・ドレッシング ポテトカップコーングラタン	エネルギー 689 たんぱく質 24.1	脂質 28.9 食塩相当量 3.0	
4	月	むぎごはん	○	ぶるぶるかんでんスープ あげぎょうざ ぶたにくとピーマンのいためもの	ぎゅうにゅう かまぼこ・ぶたにく かんでん・みそ ぎょうざ	たまねぎ・にんじん・ピーマン はくさい・えのきたけ チンゲンサイ・にんにく しょうが・たけのこ・もやし	むぎごはん ひまわりゆ さとう	エネルギー 608 たんぱく質 23.0	脂質 22.0 食塩相当量 1.8	ぎょうざ 2こ
5	火	むぎごはん	○	かぼちゃとひきにくのカレー いかのマリネ ミニトマト	ぎゅうにゅう ぶたにく いか	にんにく・しょうが たまねぎ・にんじん かぼちゃ・りんご えだまめ・パプリカ・トマト	むぎごはん ひまわりゆ でんぶん さとう	エネルギー 715 たんぱく質 30.1	脂質 23.6 食塩相当量 2.1	ミニトマト 2こ
6	水	コッペパン	○	ごもくスープ にくだんごのあまずあん こんにやくサラダ ブルーベリージャム	ぎゅうにゅう なるとまき ミートボール	たまねぎ・にんじん たけのこ・はくさい チンゲンサイ・キャベツ きゅうり	コッペパン・でんぶん ひまわりゆ・さとう こんにやく ブルーベリージャム	エネルギー 592 たんぱく質 25.3	脂質 19.1 食塩相当量 3.4	ブルーベリージャム
7	木	むぎごはん	○	《ちいきしょくざいのひこんだて》 しんしゅうのぎゅうどん ながのやさいサラダ きよほう	ぎゅうにゅう ぎゅうにく かんでん	たまねぎ・にんじん えのきたけ・キャベツ きゅうり きよほう	むぎごはん ひまわりゆ ごまあぶら さとう	エネルギー 639 たんぱく質 20.5	脂質 28.3 食塩相当量 1.9	きよほう 3こ
8	金	コッペパン	○	こおりどうふのスープ チキンのパンこやき コーンサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく こおりどうふ とりにく	たまねぎ・にんじん はくさい・しょうが キャベツ・きゅうり コーン	コッペパン オリーブゆ パンこ ひまわりゆ	エネルギー 563 たんぱく質 31.7	脂質 20.4 食塩相当量 2.7	
11	月	むぎごはん	○	《ちょうようのせつくこんだて》 ふのみそしる さばのさいきょうやき きつがあえ(だいず)	ぎゅうにゅう わかめ・みそ さば(さかな) こおりどうふ	たまねぎ・にんじん だいこん・ながねぎ こまつな・キャベツ もやし	むぎごはん じゃがいも ふ・ひまわりゆ さとう	エネルギー 552 たんぱく質 25.5	脂質 17.7 食塩相当量 2.0	
12	火	むぎごはん	○	とりごほうじる ちくわのカレーあげ チョレギサラダ	ぎゅうにゅう とりにく・とうふ ちくわ のり	ごぼう・たまねぎ えのきたけ・キャベツ きゅうり にんじん	むぎごはん てんぷらこ ひまわりゆ ドレッシング	エネルギー 588 たんぱく質 23.8	脂質 16.5 食塩相当量 2.2	
13	水	まるパン	○	わかめスープ えびカツ クエンさんたっぶりレモンあえ ノンエッグタルタルソース	ぎゅうにゅう とりにく えびカツ わかめ	たまねぎ・にんじん はくさい・ながねぎ キャベツ・きゅうり レモン・コーン	まるパン ひまわりゆ さとう ノンエッグタルタルソース	エネルギー 557 たんぱく質 27.1	脂質 20.1 食塩相当量 3.1	ノンエッグ タルタルソース
14	木	むぎごはん	○	とんじる シラのしおこうじやき カレーきんぴら	ぎゅうにゅう・みそ ぶたにく・とうふ シラ(さかな) ひじき	ごぼう・にんじん ながねぎ さやいんげん だいこん	むぎごはん ひまわりゆ こんにやく さとう	エネルギー 574 たんぱく質 30.4	脂質 16.3 食塩相当量 2.2	
15	金	コッペパン	○	コンソメスープ ペンネのミートソース なし	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく	たまねぎ・にんじん はくさい・キャベツ にんにく・なし コーン	コッペパン ひまわりゆ マカロニ	エネルギー 571 たんぱく質 25.9	脂質 16.6 食塩相当量 2.5	
19	火	むぎごはん	○	さつまじる こおりどうふとホキのあまから わかめあえ	ぎゅうにゅう とりにく・みそ ホキ(さかな) こおりどうふ・わかめ	ごぼう・たまねぎ だいこん・ながねぎ キャベツ・きゅうり にんじん	むぎごはん さつまいも でんぶん さとう・ひまわりゆ	エネルギー 622 たんぱく質 24.8	脂質 17.3 食塩相当量 2.4	まいつき19にちは しゅくくわい
20	水	まるパン	○	《おつきみこんだて》 めいげつスープ・さといもコロッケ えだまめのサラダ おつきみだんご	ぎゅうにゅう かまぼこ	たまねぎ・にんじん えのきたけ・はくさい キャベツ えだまめ	まるパン さといもコロッケ ひまわりゆ おつきみだんご	エネルギー 651 たんぱく質 24.7	脂質 20.2 食塩相当量 3.4	おつきみだんご (ぎょうしゃはいそう)
21	木	むぎごはん	○	《まつがおかしょうがっこうおたのしみこんだて》 ABCスープ・とりにくのからあげ はるさめサラダ さつまいもとくりのタルト	ぎゅうにゅう ベーコン とりにく	たまねぎ・にんじん はくさい・チンゲンサイ にんにく・しょうが キャベツ・きゅうり	むぎごはん・さとう マカロニ・はるさめ でんぶん・ひまわりゆ さつまいもとくりのタルト	エネルギー 705 たんぱく質 26.2	脂質 22.0 食塩相当量 2.1	さつまいもとくりのタルト (ぎょうしゃはいそう)
22	金	コッペパン	○	やさいスープ ふっこうだいのチリコンカン コールスローサラダ	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく だいず	たまねぎ・にんじん だいこん・はくさい にんにく・キャベツ コーン	コッペパン ひまわりゆ ドレッシング	エネルギー 588 たんぱく質 29.3	脂質 21.5 食塩相当量 3.2	
25	月	むぎごはん	○	キムチじる えびしゅうまい もやしのナムル	ぎゅうにゅう とりにく えびしゅうまい みそ	たまねぎ・はくさい・キムチ はくさい・えのきたけ ながねぎ・もやし・きゅうり にんじん	むぎごはん ごまあぶら じゃがいももち	エネルギー 562 たんぱく質 21.9	脂質 14.8 食塩相当量 2.7	えびしゅうまい 2こ
26	火	むぎごはん	○	もずくじる いわしのかばやき たくあんづけあえ	ぎゅうにゅう とうふ いわし(さかな) もずく	たまねぎ・にんじん はくさい・しょうが たくあんづけ キャベツ	むぎごはん でんぶん ひまわりゆ・さとう ごま	エネルギー 574 たんぱく質 20.8	脂質 19.6 食塩相当量 1.9	
27	水	コッペパン	○	パンプキンポタージュ スパイシーチキン かいそうサラダ	ぎゅうにゅう スキムミルク とりにく かいそう	たまねぎ・にんじん かぼちゃ きゅうり キャベツ	コッペパン ひまわりゆ さとう ノンエッグマヨネーズ	エネルギー 627 たんぱく質 31.2	脂質 22.4 食塩相当量 3.4	
28	木	むぎごはん	○	さわにわん あつあげのにんじんみそがけ いそがあえ	ぎゅうにゅう ぶたにく・のり あつあげ とりにく・みそ	ごぼう・たまねぎ・にんじん だいこん・えのきたけ しょうが・キャベツ こまつな・もやし	むぎごはん さとう でんぶん	エネルギー 581 たんぱく質 25.3	脂質 18.3 食塩相当量 2.2	
29	金	コッペパン	○	みそコーンスープ あじのレモンソース ちゅうかドレサラダ	ぎゅうにゅう とりにく あじ(さかな) みそ	にんにく・しょうが・えだまめ たまねぎ・にんじん たけのこ・はくさい・コーン ながねぎ・レモン・もやし	コッペパン でんぶん ひまわりゆ さとう・ドレッシング	エネルギー 617 たんぱく質 32.1	脂質 21.1 食塩相当量 3.1	

\*裏面に令和4年6.7月に実施した『児童生徒の食に関する実態調査』の結果を載せてあります。ご覧ください。

## 令和4年度 児童生徒の食に関する実態調査の結果より

### ～長野市と全県平均の調査結果を比較しました～【小学5年生（現小学6年生）】

令和5年 8月  
長野市学校栄養士会

#### § 実施主体

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

#### § 目的

児童生徒の食生活等に関する実態を継続的に把握し、学校における食育推進のための基礎資料とするとともに、食育推進計画等の目標・指標の進捗管理、評価のための資料とする。

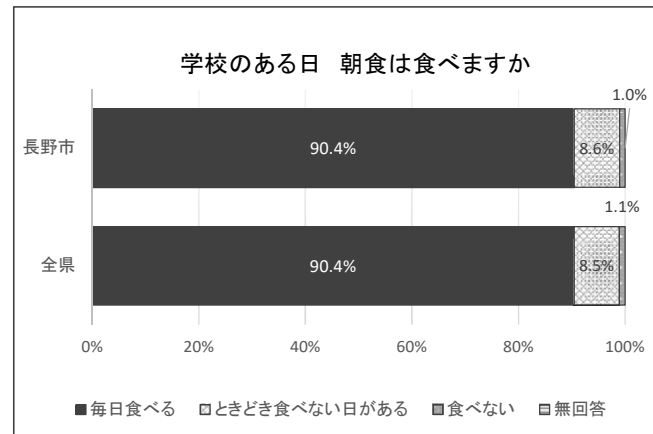
また、児童生徒の食生活等の課題を明らかにすることにより、その課題を踏まえて学校における食に関する指導の充実を図る。

#### § 調査対象

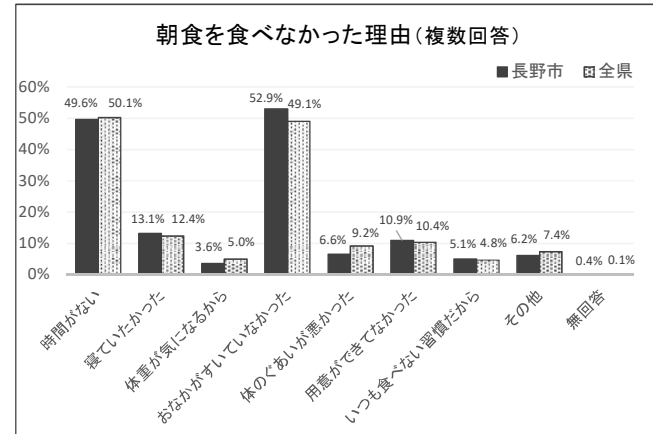
小学校5年生 回答者数 長野市内 2,864人 （長野県内 15,608人）

#### § 調査時期

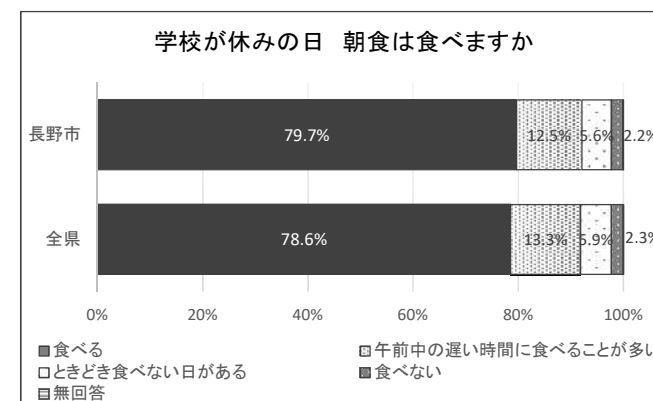
令和4年6月15日～7月15日のうち1日



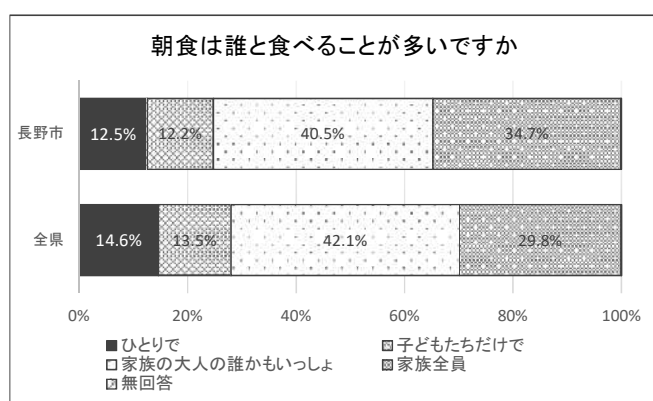
平日に毎日朝食を食べている児童は90.4%です。県平均と同じ数値ですが、前回調査（R1）と比べると0.5ポイント減少しています。



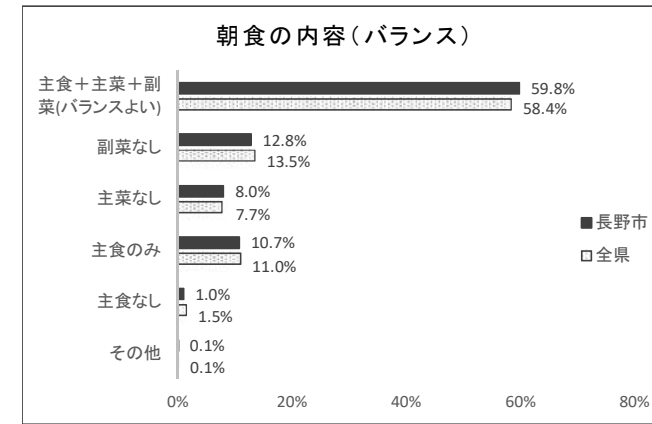
朝食を食べない理由は「時間がない」と「おなかがすいていなかった」が2大要因です。「時間がない」が3.3ポイント、「おなかがすいていなかった」が12.8ポイントR1の調査より増えています。起床時間が遅いことが朝食欠食と関連していることが考えられます。



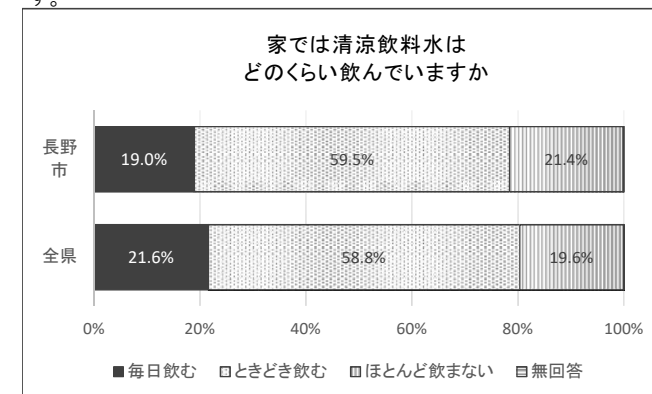
学校が休みの日の朝食は、「食べない」と答えた児童が学校がある日と比べて1.2ポイント多い結果となりました。朝食喫食率が増えない要因として、休日の生活スタイルが影響している可能性が考えられます。



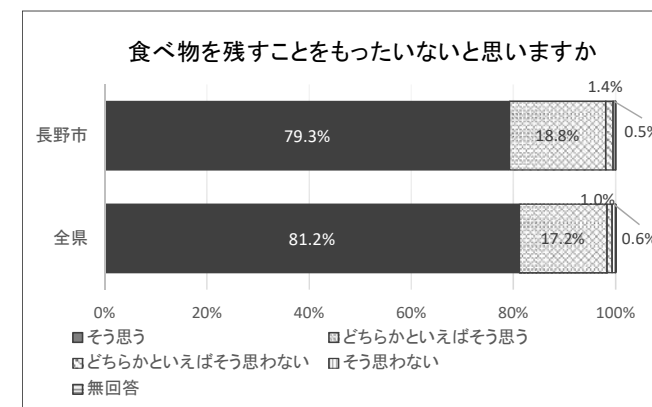
前回（R1）より「家族全員」で朝食を食べる児童が11.1ポイント増えています。「ひとりで」食べる児童は前回（R1）より2.4ポイント減少の12.5%、「子どもたちだけで」「家族の大人の誰かもしょ」も減少しています。



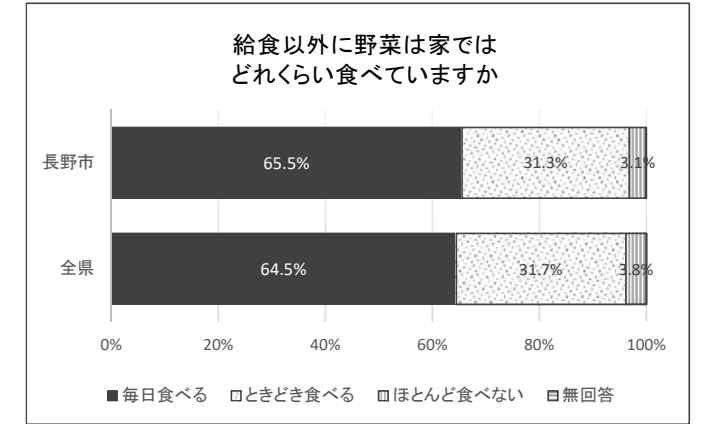
「バランスよい」朝食がとれている児童が59.8%で、前回調査（R1）より10.3ポイント増えています。共食との関連が伺えます。



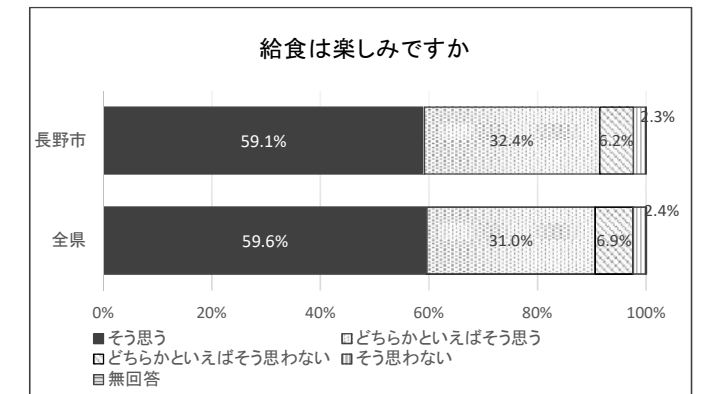
清涼飲料水(スポーツ飲料・ジュース類等)を「毎日飲む」児童は19.0%でした。前回調査（R1）と比べ、「毎日飲む」児童が、全県で8.3ポイント増、長野市では0.7ポイントの増でした。



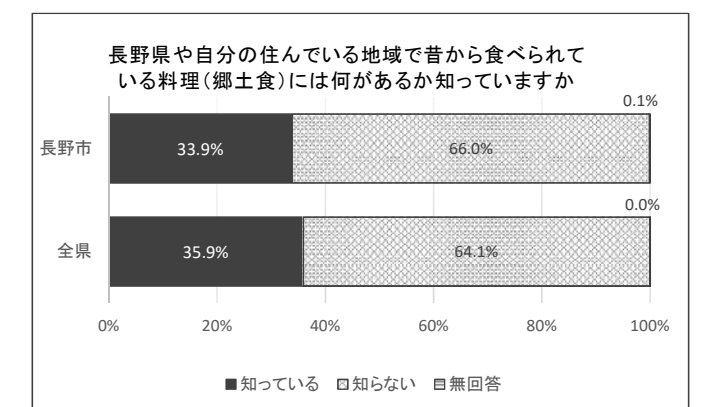
「そう思う」「どちらかといえばそう思う」児童は98.1%でした。



「毎日食べる」児童は65.5%でした。



「そう思う」児童が59.1%で前回調査（R1）より5.5ポイント減少しました。コロナウイルス感染対策の影響も考えられます。楽しみな理由で最も多かったのは「おいしいから」が73.7%でした。次いで「おなかがすいたから」が54.3%でした。



郷土食を「知っている」児童が33.9%で前回調査に比べ「知っている」割合が減っています。

過去の本調査や、今回の調査のクロス集計を見ると、「共食をしている児童生徒ほど朝食の栄養バランスが良い」「給食を楽しみにしている児童生徒ほど食べ物を残すことをもったいないと感じる傾向がある」など、食環境や心の状況により子どもたちの栄養バランスや食に対する思いが違ってくるのが伺われます。日々の給食や食に関する指導等による子どもたちへの指導だけでなく、食育だより等を活用し、家庭へも啓発していきたいと考えています。

また、「郷土食」については、日々の関わりの中で、家庭で食べる経験のない児童生徒が増えてきていることを感じます。地域に伝わる料理を給食に取り入れる事を心がけると共に、「これは長野の郷土食である」ことをおたよりなどで示し、大切に受け継いでいきたいと考えています。