



令和5年9月

献立表



(中学コース)



長野市第一学校給食センター

TEL 214-9355 FAX 214-9366

日曜	献立名			食品の備きと分類						栄養価		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		エネルギー (キロカロリー)	脂質 (グラム)	
				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	たんぱく質 (グラム)	食塩相当量 (グラム)	
1 金	麦ご飯	○	《重陽の節句献立》 ふのみそ汁 鯖の西京焼き 菊花和え(大豆)	みそ さば(魚) 凍り豆腐	牛乳 わかめ	人参 こまつな	玉ねぎ 大根 長ねぎ キャベツ もやし	麦ご飯 じゃがいも 麩 砂糖	ひまわり油	エネルギー 682	脂質 19.5	
4 月	麦ご飯	○	《地域食材の日献立》 信州の牛丼 ながの野菜サラダ 巨峰	牛肉	牛乳 寒天	人参	玉ねぎ えのきたけ キャベツ きゅうり 巨峰	麦ご飯 砂糖	ひまわり油 ごま油	エネルギー 768	脂質 30.6	巨峰 3個
5 火	丸パン	○	わかめスープ えびカツ クエン酸たっぷりレモン和え ノンエッグタルタルソース	鶏肉 えびカツ	牛乳 わかめ	人参	玉ねぎ・白菜 長ねぎ・キャベツ きゅうり コーン レモン	丸パン 砂糖	ひまわり油 ノンエッグ タルタルソース	エネルギー 637	脂質 21.7	ノンエッグ タルタルソース
6 水	麦ご飯	○	《松ヶ丘小学校お楽しみ献立》 ABCスープ・鶏肉のから揚げ 春雨サラダ さつまいもと栗のタルト	ベーコン 鶏肉	牛乳	人参 チンゲンサイ	玉ねぎ 白菜・にんにく しょうが キャベツ きゅうり	麦ご飯 マカロニ でんぶん・春雨 砂糖 さつまいもと栗のタルト	ひまわり油	エネルギー 838	脂質 23.4	さつまいもと栗のタルト (業者配送)
7 木	コッペパン	○	五目スープ 肉団子の甘酢あん こんにゃくサラダ ブルーベリージャム	なると巻き ミートボール	牛乳	人参 チンゲンサイ	玉ねぎ たけのこ 白菜 キャベツ きゅうり	コッペパン でんぶん 砂糖 こんにゃく ブルーベリージャム	ひまわり油	エネルギー 669	脂質 20.8	ブルーベリージャム
8 金	麦ご飯	○	ぶるぶる寒天スープ 揚げぎょうざ 豚肉とピーマンの炒め物	かまぼこ ぎょうざ 豚肉 みそ	牛乳 寒天	人参 チンゲンサイ ピーマン	玉ねぎ 白菜・えのきたけ にんにく・しょうが たけのこ もやし	麦ご飯 砂糖	ひまわり油	エネルギー 754	脂質 24.5	ぎょうざ 2個
11 月	麦ご飯	○	沢煮椀 厚揚げの人参みそがけ 磯香和え	豚肉 厚揚げ 鶏肉 みそ	牛乳 のり	人参 こまつな	ごぼう・玉ねぎ 大根・えのきたけ しょうが キャベツ もやし	麦ご飯 砂糖 でんぶん		エネルギー 704	脂質 19.7	
12 火	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 イタリアンサラダ	豚肉	牛乳	人参	にんにく 玉ねぎ しめじ キャベツ えだまめ	コッペパン じゃがいも ポテトカップ コーングラタン	ひまわり油 ドレッシング	エネルギー 823	脂質 34.5	
13 水	麦ご飯	○	豚汁 シイラの塩こうじ焼き カレー金平	豚肉 豆腐 みそ シイラ(魚)	牛乳 ひじき	人参 さやいんげん	ごぼう 大根 長ねぎ	麦ご飯 こんにゃく 砂糖	ひまわり油	エネルギー 702	脂質 17.3	
14 木	コッペパン	○	凍り豆腐のスープ チキンのパン粉焼き コーンサラダ	豚肉 凍り豆腐 鶏肉	牛乳	人参	玉ねぎ 白菜・しょうが コーン キャベツ きゅうり	コッペパン パン粉	オリーブ油 ひまわり油	エネルギー 645	脂質 22.4	
15 金	麦ご飯	○	さつまい 凍り豆腐とホキの甘辛 わかめ和え	鶏肉 みそ ホキ(魚) 凍り豆腐	牛乳 わかめ	人参	ごぼう 玉ねぎ 大根・長ねぎ キャベツ きゅうり	麦ご飯 さつまいも でんぶん 砂糖	ひまわり油	エネルギー 748	脂質 18.4	
19 火	コッペパン	○	コンソメスープ ペンネのミートソース 梨	鶏肉 豚肉	牛乳	人参	玉ねぎ コーン・白菜 キャベツ にんにく 梨	コッペパン マカロニ	ひまわり油	エネルギー 643	脂質 18.2	毎月19日は 食育の日
20 水	麦ご飯	○	かぼちゃとひき肉のカレー いかのマリネ ミニトマト	豚肉 いか	牛乳	人参 かぼちゃ 赤パプリカ トマト	にんにく しょうが 玉ねぎ りんご えだまめ	麦ご飯 でんぶん 砂糖	ひまわり油	エネルギー 850	脂質 25.5	ミニトマト 2個
21 木	丸パン	○	《お月見献立》 名月スープ・里芋コロッケ 枝豆のサラダ お月見団子	かまぼこ	牛乳	人参	玉ねぎ えのきたけ 白菜 キャベツ えだまめ	丸パン 里芋コロッケ お月見団子	ひまわり油	エネルギー 735	脂質 22.0	お月見団子 (業者配送)
22 金	麦ご飯	○	キムチ汁 えびしゅうまい もやしのナムル	鶏肉 みそ えびしゅうまい	牛乳	人参	玉ねぎ 白菜キムチ・白菜 えのきたけ 長ねぎ もやし・きゅうり	麦ご飯 じゃがいももち	ごま油	エネルギー 674	脂質 15.3	えびしゅうまい 2個
25 月	麦ご飯	○	もずく汁 いわしのかば焼き たくあん漬け和え	豆腐 いわし(魚)	牛乳 もずく	人参	玉ねぎ 白菜 しょうが たくあん漬け キャベツ	麦ご飯 でんぶん 砂糖	ひまわり油 ごま	エネルギー 715	脂質 21.9	
26 火	コッペパン	○	パンプキンポタージュ スパイシーチキン 海藻サラダ	鶏肉	牛乳 スキムミルク 海藻	人参 かぼちゃ	玉ねぎ キャベツ きゅうり	コッペパン 砂糖	ひまわり油 ノンエッグ マヨネーズ	エネルギー 714	脂質 24.5	
27 水	麦ご飯	○	鶏ごぼう汁 ちくわのカレー揚げ チョレギサラダ	鶏肉 豆腐 ちくわ	牛乳 のり	人参	ごぼう 玉ねぎ えのきたけ キャベツ きゅうり	麦ご飯 天ぷら粉	ひまわり油 ドレッシング	エネルギー 698	脂質 16.9	ちくわ 2個
28 木	コッペパン	○	野菜スープ 復興大豆のチリコンカン コールスローサラダ	鶏肉 大豆 豚肉	牛乳	人参	玉ねぎ 大根・白菜 にんにく キャベツ コーン	コッペパン	ひまわり油 ドレッシング	エネルギー 664	脂質 23.4	
29 金	麦ご飯	○	みそコーンスープ あじのレモンソース 中華ドレサラダ	鶏肉 みそ あじ(魚)	牛乳	人参	にんにく・しょうが 玉ねぎ・たけのこ 白菜・コーン 長ねぎ・レモン もやし・えだまめ	麦ご飯 でんぶん 砂糖	ひまわり油 ドレッシング	エネルギー 717	脂質 18.4	

*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～【中学2年生（現中学3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。

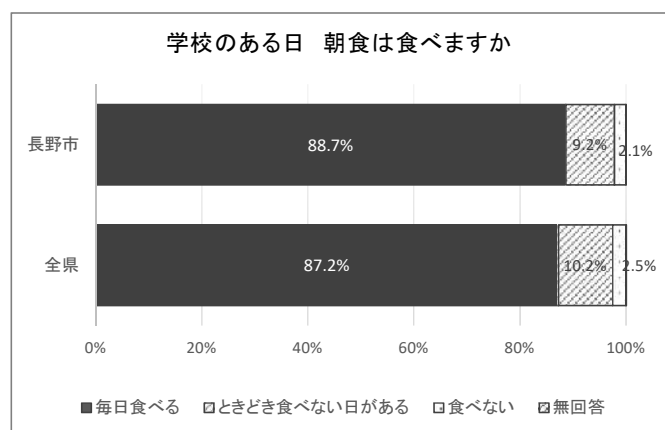
また、児童生徒の食生活等の課題を明らかにすることにより、その課題を踏まえて学校における食に関する指導の充実を図る。

§ 調査対象

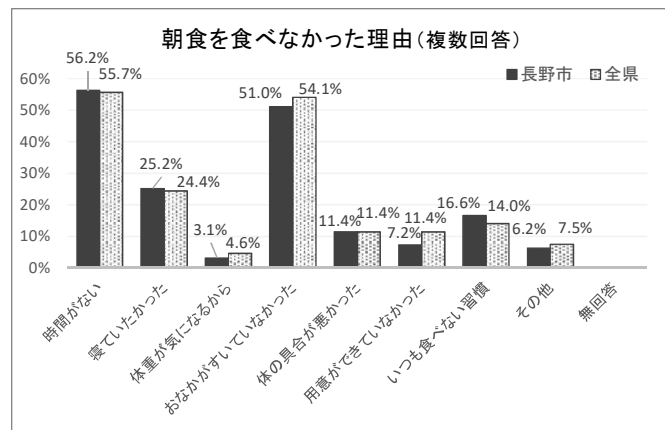
中学校2年生 回答者数 長野市内 2,564人 （長野県内 14,687人）

§ 調査時期

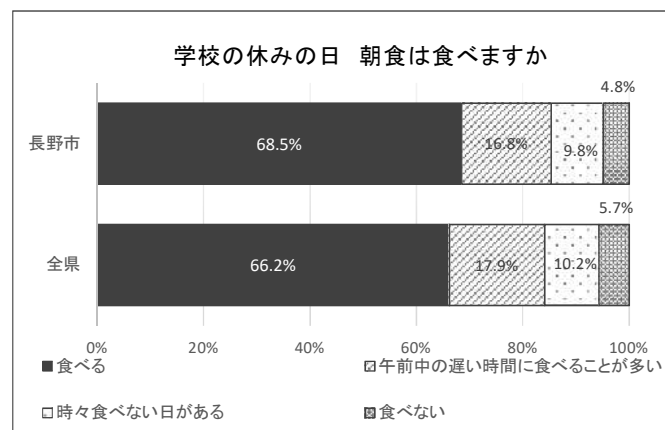
令和4年6月15日～7月15日のうち1日



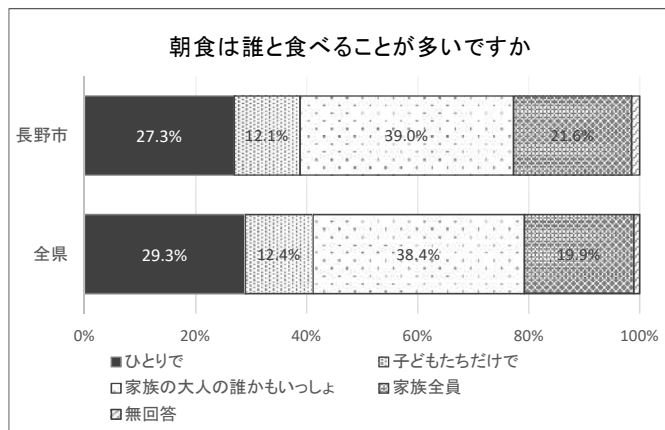
朝食を食べてこないことがある生徒が11.3%（およそ290人）いました。小学生に比べて毎日朝食を食べる割合が減少しています。



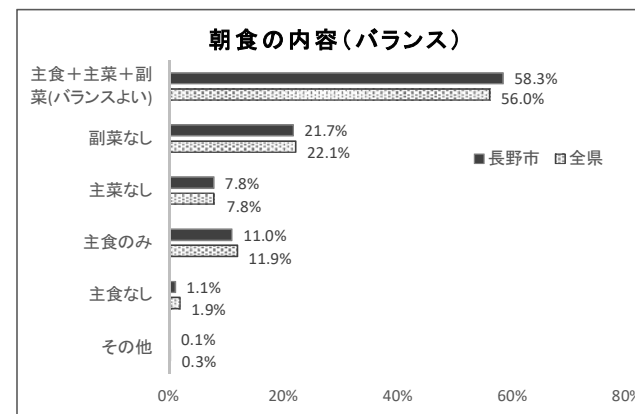
「時間がない」「おなかがすいていなかった」という理由がほとんどでした。起床時刻、就寝時刻との関連性がうかがえます。



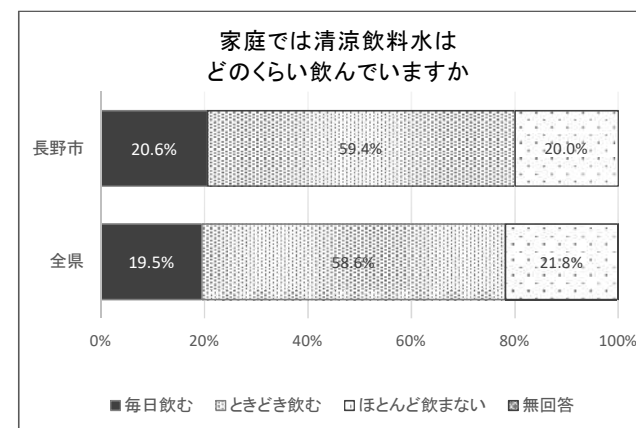
学校が休みの日の朝食は、「食べない」と答えた生徒が学校がある日と比べて2.7ポイント多い結果となりました。朝食喫食率が増えない要因として、休日の生活スタイルが影響している可能性が考えられます。



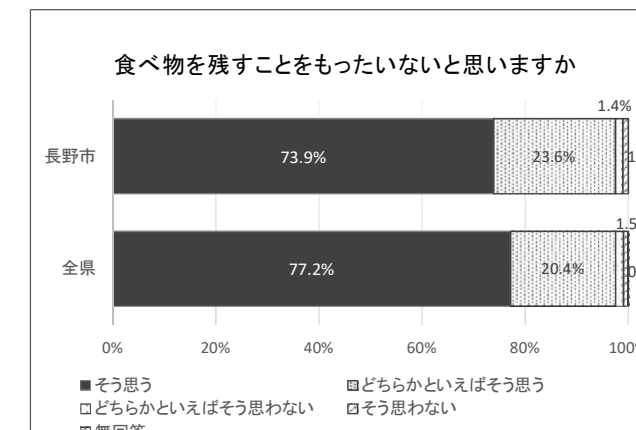
「ひとりで」または「子どもたちだけで」食べる割合が、前回調査の3年前に比べてぐくわず減っています。忙しい朝ですが、週に一回でも家族の誰かと一緒に食べられる日が作れるといいです。



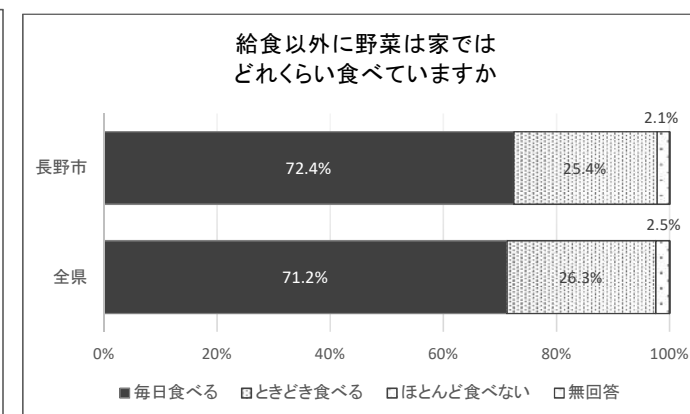
「バランスよい」朝食の割合が58.3%でした。野菜を食べていない「副菜なし」の割合が21.7%でした。5人に1人が朝食に副菜を食べていないことになります。



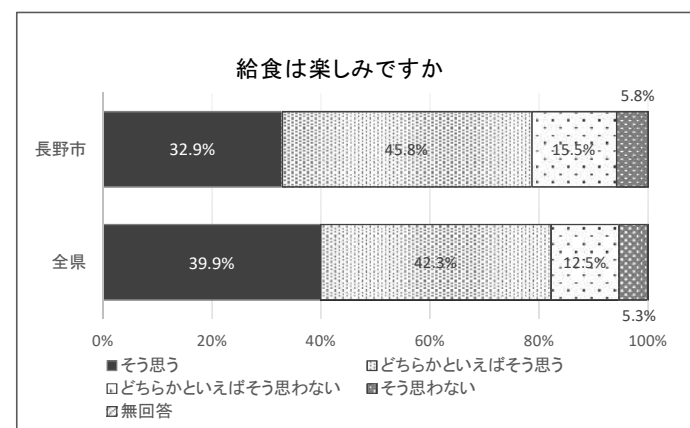
5人に1人が毎日飲んでいきます。県平均に比べると「毎日飲む」「ときどき飲む」割合が高い結果になりました。市街地の学校が多いため、身近に手に入りやすい環境も関係があるかもしれません。



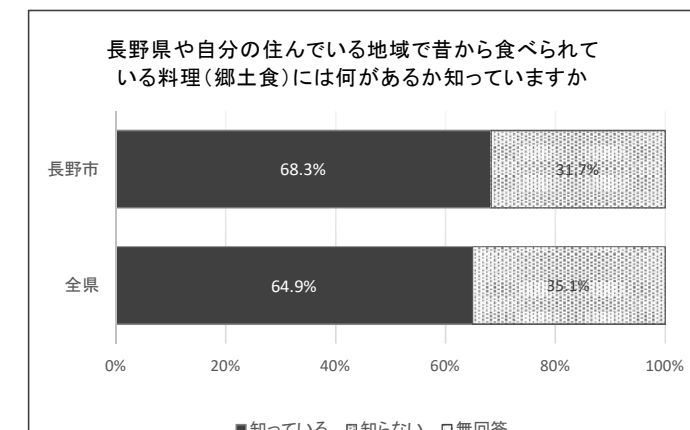
「そう思う」「どちらかといえばそう思う」生徒が97.5%でした。



毎日食べる生徒は72.4%でした。



「そう思う」生徒が32.9%で前回調査（R1）より13.3ポイント減少しました。新型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「おなかがすいたから」が69.5%でした。次いで「おいしいから」が62.0%でした。



郷土食を「知っている」生徒が68.3%と、全県よりも高い結果となりました。また、小学生よりも多くの生徒が「知っている」と回答しました。

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傾向が伺われます。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。