



令和5年

9月献立表 (中学校)



長野市第二学校給食センター

TEL292-0188 FAX292-1491

日曜	献立名	食品の種類と働き						栄養価		連絡		
		主食	牛乳	おかず (汁物・主菜・副菜)		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 (kcal)	脂質 (g)
				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 (g)	食塩相当量 (g)
1 金	コッペパン	MILK	あっさりコーンクリームスープ ロングウィンナー かぼちゃサラダ	ウィンナー	牛乳 生クリーム	人参 かぼちゃ トマト	玉ねぎ・コーン きゅうり・きゃべつ	コッペパン 砂糖	油 ドレッシング	エネルギー 840 たんぱく質 30.9	脂質 34.6 食塩相当量 4.1	
4 月	麦ご飯	MILK	せん切り野菜のスープ なす入りマーボー豆腐 ごま酢きゅうり	豚肉・みそ 大豆ミート 豆腐 かまぼこ	牛乳 塩昆布	人参・水菜 にら	生姜・玉ねぎ もやし・にんにく たけのこ・なす 枝豆・きゅうり	麦ご飯 でん粉 砂糖	油・ごま ごま油	エネルギー 689 たんぱく質 29.0	脂質 16.7 食塩相当量 2.6	
5 火	ゆかりご飯	MILK	かぼちゃのみそ汁 いわしのソースフライ さっぱりわかめ和え	油揚げ・みそ いわし(魚)	牛乳 わかめ	かぼちゃ 小松菜・人参	玉ねぎ・もやし えのきたけ きゅうり・生姜	ゆかりご飯 小麦粉 パン粉 砂糖	油 ごま油	エネルギー 783 たんぱく質 29.3	脂質 21.4 食塩相当量 3.8	
6 水	ミニコッペパン	MILK	《防災献立》 ポテトとウィンナーのスープ 救給カレー 糸寒天サラダ	ウィンナー	牛乳 寒天	人参・小松菜	玉ねぎ・きゅうり コーン・きゃべつ	コッペパン じゃが芋 救給カレー 砂糖	油	エネルギー 810 たんぱく質 23.0	脂質 31.2 食塩相当量 3.5	救給カレー
7 木	麦ご飯	MILK	心のみそ汁 ちくわの蒲焼き ソルガムうどんのサラダ 和風ドレッシング	みそ・ちくわ	牛乳 わかめ	人参・小松菜	玉ねぎ・大根 きゃべつ・コーン きゅうり	麦ご飯 心・でん粉 ソルガムうどん 砂糖	油 ドレッシング	エネルギー 755 たんぱく質 22.5	脂質 19.9 食塩相当量 3.1	ドレッシング クラス1本
8 金	コッペパン	MILK	《ラグビーワールドカップ献立》 フィヤベース(海鮮トマトスープ) 鶏肉のハーブ焼き ズッキーニのサラダ	ベーコン・えび たら(魚) いか・鶏肉	牛乳	人参・トマト	にんにく・セロリー 玉ねぎ・きゃべつ ズッキーニ・コーン	コッペパン じゃが芋	オリーブ油 ドレッシング	エネルギー 746 たんぱく質 42.9	脂質 24.6 食塩相当量 3.4	
11 月	麦ご飯	MILK	《地域食材の日献立》 ジビエカレー くずきりサラダ 梨	鹿肉	牛乳	人参 トマト	にんにく・生姜 玉ねぎ・きゅうり すりおろしりんご きゃべつ・なし	麦ご飯 じゃが芋 くずきり 砂糖	油	エネルギー 763 たんぱく質 25.5	脂質 15.7 食塩相当量 2.0	
12 火	麦ご飯	MILK	さっぱり中華スープ ぎょうざ丼の具 大根のかりかり漬け	豚肉・鶏肉 なると 大豆ミート	牛乳	人参・にら 小松菜	生姜・たけのこ えのきたけ・白菜 にんにく・玉ねぎ きゃべつ・大根・きゅうり・つぼ漬け	麦ご飯 春雨 でん粉	油 ごま油	エネルギー 699 たんぱく質 30.1	脂質 15.7 食塩相当量 3.0	
13 水	丸パン	MILK	《塩崎小150周年おめでとう献立》 春雨スープ・ポテトサラダ ハンバーグデミグラスソース ノンエッグマヨネーズ・ぶどうゼリー	豚肉 ハンバーグ	牛乳	人参・小松菜	生姜・玉ねぎ 白菜・きゅうり コーン	丸パン 春雨・でん粉 じゃが芋 砂糖・ゼリー	油 ノンエッグマヨネーズ	エネルギー 856 たんぱく質 33.2	脂質 28.9 食塩相当量 3.6	ノンエッグマヨネーズ クラス1本 ぶどうゼリー 業者配送
14 木	麦ご飯	MILK	冬瓜のそぼろ汁 ししゃもの磯辺揚げ 切り干し大根の煮物	鶏肉・みそ さつま揚げ 油揚げ	牛乳 ししゃも(魚) 青のり	人参・小松菜 さやいんげん	玉ねぎ・冬瓜 切干大根	麦ご飯 でん粉・砂糖 小麦粉	油	エネルギー 812 たんぱく質 32.1	脂質 25.3 食塩相当量 2.9	ししゃも 2匹
15 金	アップルパン	MILK	凍り豆腐のスープ 150周年にしくまかぼちゃコロッケ コールスローサラダ ソース	鶏肉 凍り豆腐	牛乳	人参 小松菜	玉ねぎ・白菜 きゃべつ・きゅうり レッドキャベツ	アップルパン かぼちゃコロッケ	油 ドレッシング	エネルギー 802 たんぱく質 28.1	脂質 25.9 食塩相当量 3.5	ソース クラス1本
19 火	わかめご飯	MILK	野菜のみそ汁 もうかさめと 凍り豆腐の揚げ煮 きゃべつの塩昆布和え	みそ もうかさめ(魚) 凍り豆腐	牛乳 塩昆布	人参	玉ねぎ・コーン 白菜・ズッキーニ きゃべつ・きゅうり 生姜	わかめご飯 でん粉 砂糖	油	エネルギー 706 たんぱく質 27.2	脂質 17.6 食塩相当量 3.8	
20 水	コッペパン	MILK	《ブレイブウォリアーズ応援献立》 イエロースープ ミートボールのケチャップ和え シャキシャキカレーポテトサラダ・ブルーベリージャム	ベーコン 肉団子	牛乳	人参 赤ピーマン 小松菜	玉ねぎ・きゃべつ コーン・きゅうり 黄ピーマン	コッペパン こんにゃく じゃが芋・ジャム 砂糖・でん粉	油	エネルギー 765 たんぱく質 28.8	脂質 24.7 食塩相当量 4.0	ブルーベリージャム
21 木	麦ご飯	MILK	ハヤシライス マカロニサラダ ぶどう	豚肉	牛乳	人参 トマト	にんにく・生姜 玉ねぎ・しめじ きゃべつ・きゅうり コーン・ぶどう	麦ご飯 マカロニ 砂糖	油	エネルギー 760 たんぱく質 27.2	脂質 17.8 食塩相当量 2.4	ぶどう 4個
22 金	コッペパン	MILK	レタスと卵のスープ パンネの豆乳トマトソース コーンサラダ	鶏肉・卵 ベーコン 豆乳クリーム	牛乳	人参 ピーマン トマト	玉ねぎ・白しめじ レタス・にんにく コーン・きゃべつ きゅうり	コッペパン マカロニ 砂糖	オリーブ油 油	エネルギー 699 たんぱく質 29.9	脂質 21.2 食塩相当量 3.5	
25 月	麦ご飯	MILK	ごま豆乳汁 シルバーの西京焼き しらたきのツルツル炒め	油揚げ・みそ シルバー(魚) 豚肉 豆乳	牛乳 わかめ	人参 小松菜	玉ねぎ もやし・コーン	麦ご飯 さつま芋 しらたき 砂糖	油 ごま	エネルギー 717 たんぱく質 33.6	脂質 19.6 食塩相当量 3.3	
26 火	麦ご飯	MILK	じゃが芋のみそ汁 キムタクご飯の具 ゆかり和え	油揚げ・みそ 豚肉	牛乳 わかめ	人参 赤じそ粉	玉ねぎ・つぼ漬け 白菜キムチ・白菜 きゃべつ・きゅうり えのきたけ	麦ご飯 じゃが芋 でん粉	油	エネルギー 738 たんぱく質 30.5	脂質 17.3 食塩相当量 2.9	
27 水	コッペパン	MILK	卵スープ ラタトゥイユ フルーツポンチ	ベーコン 卵 ウィンナー	牛乳	人参 小松菜 トマト 赤ピーマン	玉ねぎ・白しめじ にんにく・なす ズッキーニ・パイン缶 夏みかん缶	コッペパン マカロニ でん粉・ゼリー ナタデココ	オリーブ油 油	エネルギー 745 たんぱく質 27.6	脂質 23.8 食塩相当量 3.2	
28 木	麦ご飯	MILK	《お月見献立》 お月見団子汁・お月見ゼリー さばのみそ煮 枝豆とひじきのサラダ	鶏肉・みそ さば(魚)	牛乳 ひじき	人参 小松菜	玉ねぎ・えのきたけ きゃべつ・枝豆 生姜	麦ご飯 かぼちゃもちボール 砂糖・ゼリー でん粉	油・ごま ごま油	エネルギー 843 たんぱく質 35.4	脂質 22.2 食塩相当量 2.7	お月見ゼリー 業者配送
29 金	コッペパン	MILK	ソルガム入りミネストローネ 手作りジビエメンチカツ グリーンサラダ ソース	ウィンナー 鹿肉	牛乳	人参 小松菜 トマト	にんにく・セロリー 玉ねぎ・大根 きゃべつ・えのき水 きゅうり・生姜	コッペパン ソルガム マカロニ パン粉・小麦粉	オリーブ油 油	エネルギー 836 たんぱく質 34.7	脂質 29.4 食塩相当量 4.0	ソース クラス1本

食育だより 9月



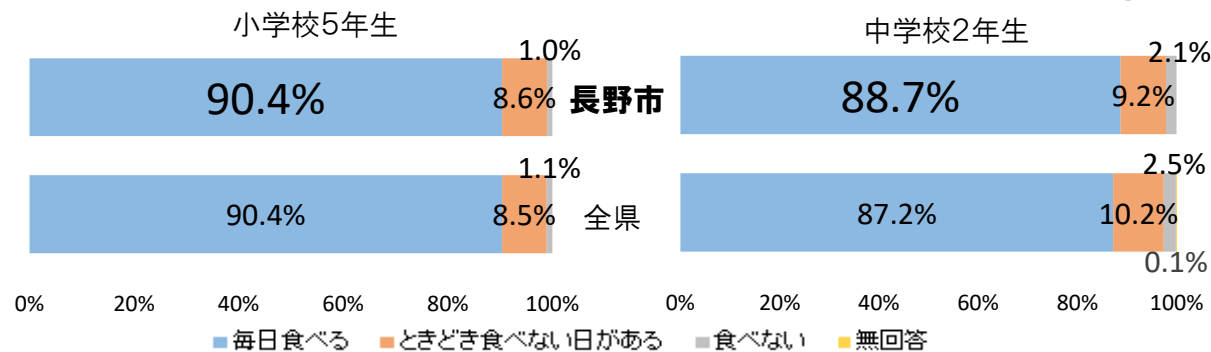
長野県教育委員会と長野県学校保健会栄養教諭・学校栄養職員部会（以下、部会）では、長野県の児童生徒の食生活の課題をみんなで考えていくために、3年ごとに『児童生徒の食に関する実態調査』を行っています。

* 調査対象者 小学校5年生 長野県内 15,609人 長野市内 2,864人
 中学校2年生 長野県内 14,689人 長野市内 2,564人
 * 調査時期 令和4年6月15日から7月15日のうち1日

令和4年度

『児童生徒の食に関する実態調査』の結果をお知らせします

学校のある日朝食は食べますか？

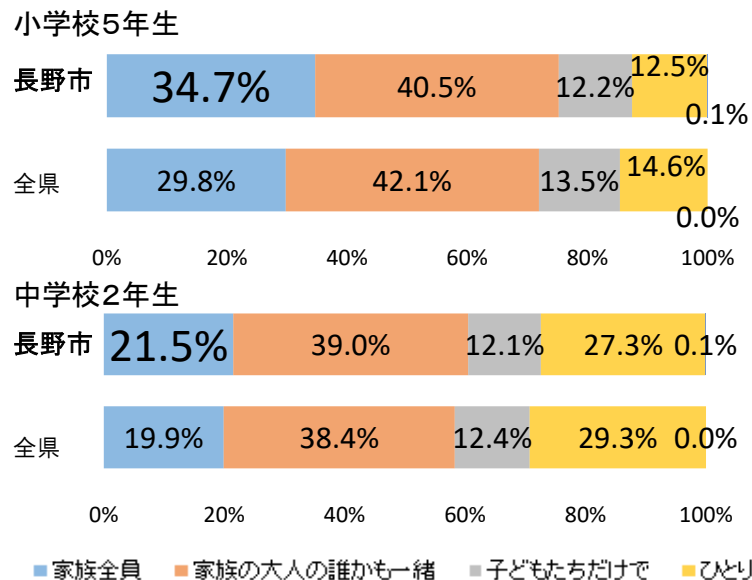


朝食を食べてこないことがある児童が9.6%（およそ275人）、生徒は11.3%（およそ290人）いました。中学生になると、毎日食べる割合が減っています。「朝ごはん」に重点を置いた指導を、今後も大切にしていきます。

朝食を食べなかった理由（複数回答）

- 第一位 時間がない
- 第二位 おなかがすいていなかった

朝食は誰と食べることが多いですか？



家族全員で朝食が増えました！

「家族全員」で朝食を食べている人が3年前の調査より、小学生で10.8%、中学生で5.9%増えています。「ひとりで」食べる人は、小学生は2.5%減っていますが、中学生は1.7%増え、4人に1人が「ひとりで」朝食を食べていることになります。

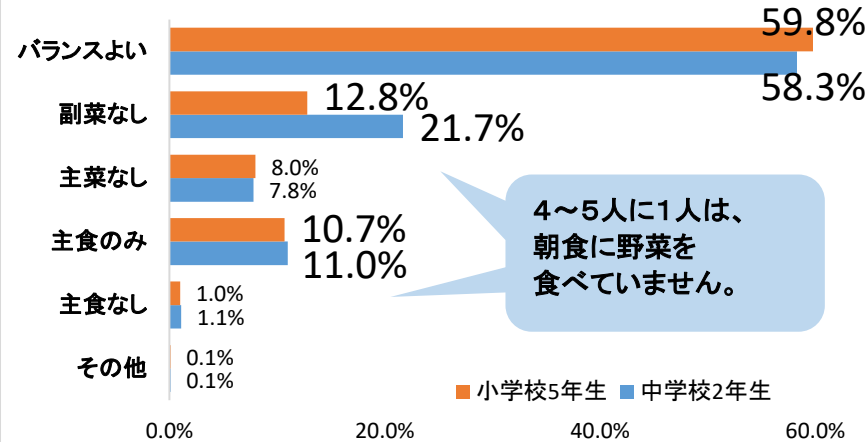


朝食の内容(バランス)

主食+主菜+副菜で
バランスのよい食事



* 「朝食を食べた」と回答した児童生徒の食事内容



4~5人に1人は、
朝食に野菜を
食べていません。

約6割の児童生徒がバランスのよい朝食を食べています。小学生ではバランスのよい朝食を食べている人が10.3%も増えました。

反面、野菜を食べてこない人も…。
バランスのよい朝食は、集中力、持久力を支えてくれます。



朝食の大切な働き

①元気はつらつ！…体温を上げる



②脳が活発に！…脳にエネルギーを補給



③排便快調！…体のリズムを整える



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よい」「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た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ことが伺われます。日々の給食や食に関する指導等だけでなく、食育だより等を活用し、ご家庭にお伝えしていきたいと考えています。
*今回は結果の一部をお知らせしました。今後、様々な場面で結果をお知らせしていきます。

今月の献立から



救給カレー



9月の給食に「防災献立」として『救給カレー』をお出しします。『救給カレー』は、平成23年3月の東日本大震災の時に、建物の損壊、ライフラインの停止、食糧の不足を経験した学校栄養士たちが、非常事態に備えるためにメーカーさんと協力して作りました。

『救給カレー』は、レトルトカレーのようなものです。でも、市販のものと大きく違うところは、

- ①ご飯が入っていて腹持ちがよく、温めなくてもそのまま食べることができます。
- ②ご飯にも、パンにもあう味付けとなっています。
- ③食器を使わず、そのまますくって食べられるように、食べやすい形の包装となっています。
- ④アレルギー源となるものをできるだけ使用せず作ってあります。
- ⑤国産の米、野菜を使っています。



今回は、給食センターで温めたものをお出しし、ドライカレーのようにパンと一緒に食べてもらいます。いざという時に備え、非常食を食べる経験としてください。令和元年の台風19号の時には、「被災して避難所へ行き、1週間近く食べるものに困り、食べられることの幸せを感じた」という経験をした子どもたちが、この第二学校給食センター担当内でもいました。家庭でも、万が一の時にはどうしたらいいのか、みんなで考える機会にできるといいですね。