

令和5年9月

献立表

長野市大岡学校給食共同調理場

日・曜	主 食	牛 乳	お か ず (主 菜・副 菜・汁 物)	食品の種類と働き						栄養価	
				体(血・肉・骨)を作るもと		体の調子を整える		体温や力のもと		たんぱく質 g	kcal
				あか		みどり		きいろ			
				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・芋類 さとう	6群 油脂	小学校	中学校
1 金	救給カレー	★	【防災献立】 福神漬けあえ 凍り豆腐とたまごのスープ ミニトマト	ベーコン 凍り豆腐 たまご	牛乳	にんじん こまつな ミニトマト	きゅうり,キャベツ 福神漬,玉ねぎ きくらげ	かたくり粉	ごま ごめ油	589 16.4 29 3.4	729 19.6 36 4.6
4 月	ご飯	★	豆腐のまさご焼き カレーきんぴら すまし汁	木綿豆腐 とりにく たらすり身 たまご	牛乳 ちりめん じゃこ ひじき	にんじん ピーマン ほうれんそう	玉ねぎ,ごぼう エリンギ えのきたけ	米麦 かたくり粉 さとう	ごめ油	574 25.5 16.1 1.8	726 31.8 18.9 2.3
5 火	コッペパン	★	なすとパンネのミートグラタン コールスローサラダ たまごスープ	ぶたにく 凍り豆腐 たまご	牛乳 チーズ	にんじん こまつな	なす,玉ねぎ キャベツ,きゅうり きくらげ	コッペパン,マ カロニ 薄力粉 かたくり粉	オリーブ油 ごめ油	715 30.5 26 3.5	789 34.7 29.7 4.0
6 水	ご飯	★	豚肉のチーズロール ポテトサラダ 白菜汁	ぶたにく ハム 油揚げ かまぼこ	牛乳 チーズ	青じそ にんじん こまつな	きゅうり,コーン 玉ねぎ,えのきたけ はくさい,しょうが 長ねぎ	米,麦 薄力粉 じゃがいも	マヨネーズ	635 30.2 24 1.9	765 33.6 26.8 2.3
7 木	辛みそラーメン	★	海藻サラダ コロコロポテト	ぶたにく みそ かまぼこ ベーコン	牛乳 海藻 チーズ	にんじん チンゲンサイ	しょうが,にんにく きくらげ,コーン 長ねぎ,キャベツ きゅうり	中華めん じゃがいも かたくり粉 薄力粉	ごめ油 ごま油	593 25.7 19.8 3.5	747 32.2 24 4.2
8 金	ご飯	★	白身魚のフライ 山吹あえ 小松菜と凍り豆腐のみそ汁	もうかざめ(魚) たまご,みそ かつお節 凍り豆腐	牛乳	ほうれんそう にんじん こまつな	もやし,キャベツ 長ねぎ	米,麦 薄力粉 パン粉	ごめ油 ごま油	583 29.1 17.6 1.7	724 32.9 20.5 2.2
11 月	ご飯	★	肉団子の甘酢あん こんにゃくサラダ もずくスープ	ぶたにく とりにく うすら卵,ハム 凍り豆腐	牛乳 ひじき もずく	にんじん ピーマン こまつな	玉ねぎ,しいたけ たけのこ,きゅうり もやし,長ねぎ	米,麦 かたくり粉 さとう こんにゃく	ごめ油 ごま油 ごま	607 24.4 21.9 2.2	772 30 26.6 3
12 火	抹茶揚げパン	★	【中学1年生希望献立】 鶏肉の照り焼き コールスローサラダ 中華風コーンスープ コーヒー牛乳のもと	とりにく たまご	牛乳	チンゲンサイ	しょうが,キャベツ 玉ねぎ,きゅうり コーン,たけのこ 長ねぎ	ねじりパン さとう かたくり粉 コーヒー牛乳の もと	ごめ油 オリーブ油	781 32.5 30 3.2	826 33.7 32.4 3.5
13 水	ご飯	★	切り干し大根の煮物 きゅうりとイカのあえ物 豚汁	とりにく 油揚げ,いか ぶたにく みそ	牛乳	にんじん さやいんげん	切干大根,きゅうり キャベツ,しょうが ごぼう,だいこん 長ねぎ	米,麦 さとう じゃがいも こんにゃく	ごめ油	551 24.8 15.6 2.0	698 30.8 18.2 2.3
14 木	ご飯	★	厚揚げの肉みそあんかけ 青菜のえのきあえ キャベツのみそ汁	絹厚揚げ とりにく みそ,油揚げ かつお節	牛乳	にんじん こまつな チンゲンサイ	しょうが,玉ねぎ しいたけ,たけのこ えのきたけ キャベツ,長ねぎ	米,麦 かたくり粉	ごめ油	628 29.1 24.3 1.6	749 33.2 26 2.2
15 金	ご飯	★	手作りさつま揚げ きのこ入りお浸し かぼちゃのみそ汁	たらすり身 いわしすり身 いか,木綿豆腐 みそ,たまご かつお節,油揚げ	牛乳 ひじき	にんじん こまつな かぼちゃ	ごぼう,はくさい キャベツ,しめじ えのきたけ,玉ねぎ	米,麦 さとう かたくり粉	ごま ごめ油	604 25.9 17.5 1.8	763 32.1 20.6 2.4
19 火	ビザドックパン	★	即席漬け 中華風コーンスープ 巨峰	ウィンナー たまご	牛乳 チーズ	パセリ にんじん チンゲンサイ	にんにく,玉ねぎ きゅうり,キャベツ コーン,たけのこ 長ねぎ,巨峰	コッペパン かたくり粉	オリーブ油 ごま	713 30.6 25.3 3.8	750 32.2 26.8 4.3
20 水	ご飯	★	凍り豆腐のたまごとし 小松菜のからしあえ なすとインゲンの味噌汁	凍り豆腐 さつま揚げ たまご 油揚げ,みそ	牛乳	にんじん にら こまつな さやいんげん	玉ねぎ,キャベツ もやし,なす	米,麦 さとう	ごめ油 ごま	590 26.7 20.1 2.0	743 33.3 24.2 2.7
21 木	カレーライス	★	糸寒天のサラダ ミルクプリン	ぶたにく ゼラチン	牛乳 糸寒天	にんじん	にんにく,しょうが 玉ねぎ,丸なす ズッキーニ キャベツ,きゅうり	米,麦 さとう	ごめ油	663 23.6 23 2.7	845 29.5 27.9 3.7
22 金	きのこうどん	★	【お彼岸献立】 磯の香あえ あんこおはぎ	とりにく なると 油揚げ ツナ	牛乳 のり	にんじん こまつな ほうれんそう	しいたけ えのきたけ,なめこ 長ねぎ,はくさい しめじ	うどん もち米 あずき さとう	マヨネーズ	662 26.5 18.7 2.3	842 32.6 22.2 3.0
25 月	ご飯	★	ちくわのいそべ揚げ マーボーなす ワントンスープ	竹輪,たまご ぶたにく みそ やきぶた	牛乳 チーズ あおのり	にら チンゲンサイ	なす,にんにく しょうが,玉ねぎ はくさい,きくらげ 長ねぎ	米,麦 薄力粉,三温糖 かたくり粉 ワントン	ごめ油 ごま油	684 27.1 24.7 3.1	842 31.5 29.3 3.5
26 火	コッペパン	★	鶏肉のねぎみそ焼き かぼちゃサラダ オニオンスープ	とりにく みそ ベーコン	牛乳 チーズ	かぼちゃ にんじん パセリ こまつな	長ねぎ,キャベツ 玉ねぎ	コッペパン	白ま 生クリーム マヨネーズ ごめ油	736 32.3 28.8 3.2	780 33.9 30.9 3.6
27 水	ご飯	★	さばのみそ煮 キャベツの甘酢あえ 大根そぼろ汁	さば(魚) みそ とりにく 油揚げ	牛乳	こまつな	しょうが,コーン キャベツ,きゅうり だいこん,長ねぎ	米,麦 さとう	ごめ油	594 27 21.3 1.8	751 33.8 25.8 2.3
28 木	ご飯	★	【十五夜献立】 お月見焼き 切干大根の五目煮 のっぺい汁・みたらし団子	たまご ぶたにく さつま揚げ 木綿豆腐	牛乳 ひじき	にんじん さやいんげん こまつな	玉ねぎ,しめじ しいたけ,切干大根 ごぼう,長ねぎ	米,麦,こんにゃく さとう,さといも かたくり粉,白玉粉, 上新粉	ごめ油	710 28.8 17.8 2.6	874 34 19.6 3.4
29 金	三色そぼろ ごはん	★	なめ茸和え 油揚げとわかめのみそ汁	たまご とりにく 油揚げ みそ	牛乳 わかめ	こまつな にんじん	しょうが,枝豆 はくさい,なめたけ しめじ,長ねぎ	米,麦 さとう	ごめ油	571 25.7 20.7 2.1	723 31.7 25 3.1

9月 食育だより

今月の目標（小学校・中学校）
○規則正しい食生活をしよう

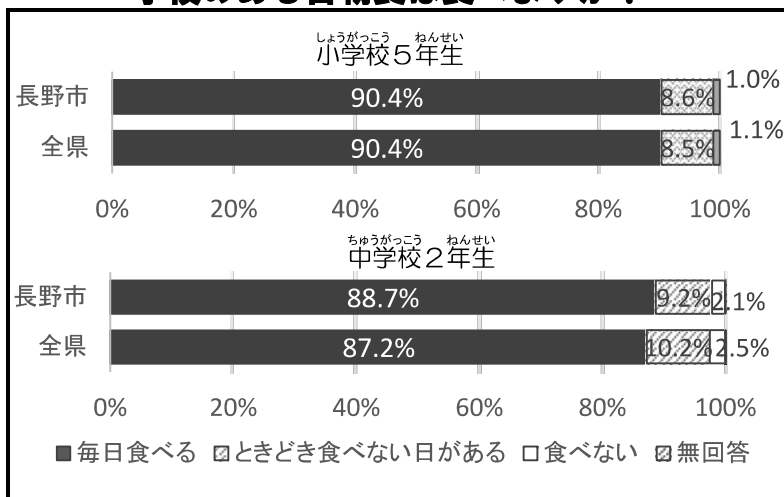
長野県の児童生徒の食生活の課題をみんなで考えていくために、3年ごとに「児童生徒の食に関する実態調査」を行っています。昨年度の実態調査の結果から長野市の子どもたちの朝食の様子についてお知らせします。

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 15,609人）
中学校2年生 回答者数 長野市内 2,564人（長野県内 14,689人）
調査時期：令和4年6月15日から7月15日うち2日

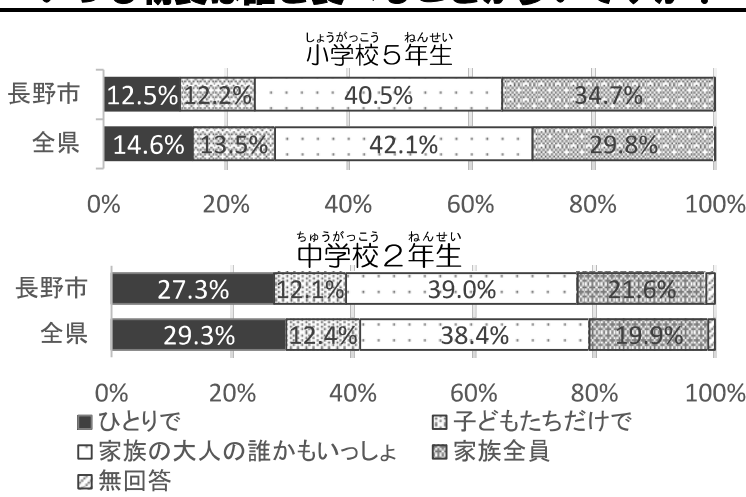
前回調査より

「家族全員で朝食」「バランスのよい朝食」が増えました！

学校のある日朝食は食べますか？



いつも朝食は誰と食べることが多いですか？



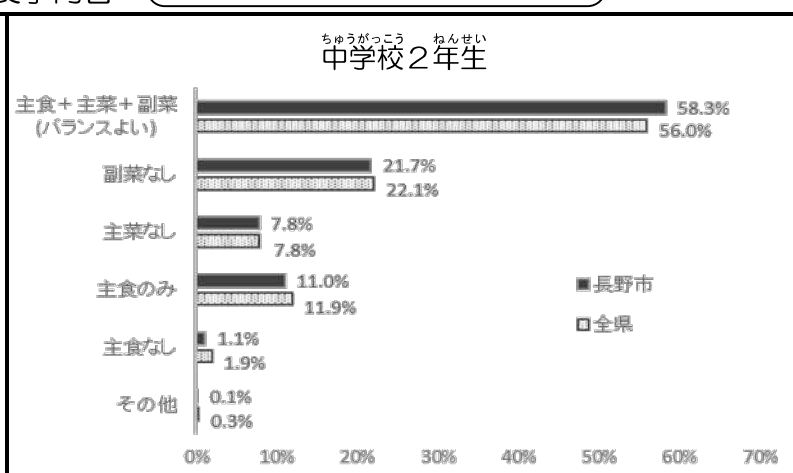
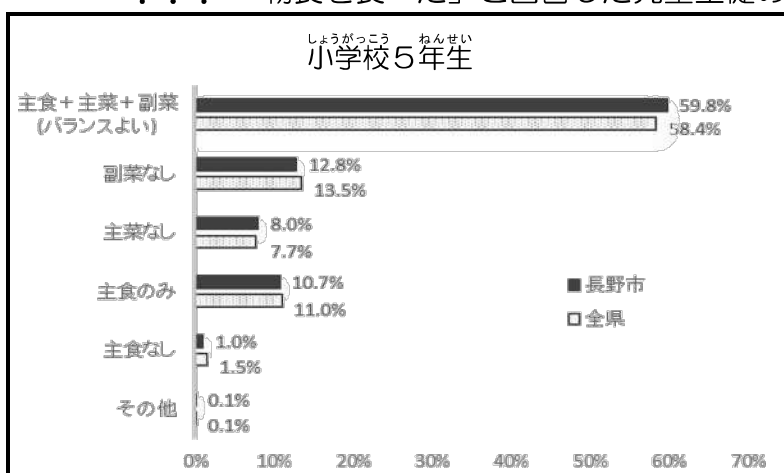
朝食を毎日食べる人は、小学生で90.4%、中学生は88.7%でした。中学生になると、毎日食べる人が減っています。朝食を食べない理由で多いものは、「時間がない」「おなかがすいていない」でした。

「学校全員」で朝食を食べている人が3年前の調査より小学校で10.8ポイント、中学生で5.9ポイント増えています。「ひとりで」食べる人は、小学生は2.5ポイント減っていますが、中学生は1.7ポイント増えています。

朝食の内容は？

...「朝食を食べた」と回答した児童生徒の食事内容

主食+主菜+副菜で
バランスよい食事



バランスのよい食事をしている児童生徒が約半数です。小学生ではバランスの良い食事をしている人が10.3ポイント増えました。朝食に副菜を食べていない児童生徒が約3割います。朝食のバランスがよい人ほど、家族や大人と一緒に食べているという集計結果も出ています。

朝ごはんのはたらき

元気はつらつ！…体温を上げる



寝ている間に下がった体温が、朝ごはんを食べることで上がります。またよく噛むことで脳への血流もよくなり、活動が活発になります。

脳が活発に！…脳にエネルギーを補給



寝ている間に失われたエネルギーを補給します。特に脳のエネルギー源であるブドウ糖は主食のご飯やパンを食べてしっかり補います。

排便快調！…体のリズムを整える



朝ごはんを作る音、その香りや彩り、味などの刺激で脳がさらに活動を始めます。またいや長も活動を始め、排便が促されます。