



〔令和5年10月 こんだてひょう〕

しょうがっこう 小学校



信州新町学校給食共同調理場 TEL217-0595 fax217-0795

Table with columns: 日 (Date), こんだてめい (Menu Name), 牛乳 (Milk), おかず (Side Dish), ちやにくになるもの (Meat/Protein), じゃくひんのしゅるいとほたらき (Dessert/Drink), しょうがっこう (School), なたらくちからやたいおんになるもの (Energy/Fuel), たんぱく質 脂質 食塩相当量 (Nutrition), れんらく (Remarks). Rows include meals like スパゲティミートソース, 麦ご飯, ココア揚げパン, etc.



〔令和5年10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 魚・肉・卵 豆・豆制品	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		
3火	麦ご飯	さつま汁 さばのカレー焼き おからのいため煮	とりもも肉、みそ、 さば(魚)、焼き 竹輪、おから	牛乳	にんじん	玉葱、だいこん、ご ぼう、はくさい、長 ねぎ、干し椎茸	精白米、おおむぎ、 強化米、さといも、 板こんにゃく、三 温糖	米油	751 kcal 33.0 g 24.2 g 2.4 g	
4水	麦ご飯	吉野汁 生揚げの肉みそかけ のり酢あえ	とりささみ、生揚 げ、鶏ももひき肉、 みそ	牛乳、刻みのり	にんじん、みつば、 こまつな	玉葱、たけのこ、え のきたけ、はくさい い、長ねぎ、しょう が、キャベツ、きゅ うり	精白米、おおむぎ、 強化米、かたくり 粉、三温糖	米油	746 kcal 35.1 g 22.2 g 2.7 g	
5木	ココア揚げパン	わかめスープ ガーリックチキン かみかみサラダ みかん	糸かまぼこ、とり もも肉、さきいか	牛乳、わかめ	にんじん、チンゲ ンサイ	玉葱、えのきたけ、 にんにく、ごぼう、 きゅうり、みかん	ココアパン、上白 糖	米油、ごま油、白 いりごま、オリーブ 油	844 kcal 33.2 g 29.3 g 4.0 g	小学校6年希望献立
6金	麦ご飯	豚汁 はんぺんフライ なめたけあえ	豚もも肉、木綿豆 腐、みそ、はんぺん	牛乳	にんじん、こまつ な、ほうれんそう	玉葱、だいこん、ご ぼう、長ねぎ、キャ ベツ、なめたけ	精白米、おおむぎ、 強化米、じゃがい も、板こんにゃく、 天ぷら粉、パン粉	米油	789 kcal 28.7 g 20.8 g 3.4 g	
10火	麦ご飯	大根のみそ汁 鶏肉とかぼちゃの揚げ煮 即席漬け	木綿豆腐、みそ、と りもも肉	牛乳、塩昆布	こまつな、かぼ ちゃ、にんじん	玉葱、だいこん、え のきたけ、はくさい い、きゅうり	精白米、おおむぎ、 強化米、かたくり 粉、三温糖	米油、白いりごま	759 kcal 27.2 g 22.7 g 2.3 g	
11水	うずら卵とトマト缶の防災カレー	まめまめサラダ えくぼりんご	うずら卵、大豆	牛乳、しらす干し、 わかめ	にんじん、トマト 缶詰	にんにく、しょう が、しめじ、玉葱、 ずりおろしりん ご、むきえだまめ、 キャベツ、きゅう り、りんご	精白米、おおむぎ、 強化米、じゃがい も	米油	790 kcal 25.4 g 24.4 g 4.0 g	長野市電害応援りんごです 防災献立
13金	麦ご飯	かきたま汁 いわしのかば焼き 香りあえ	鶏むね肉、糸かま ぼこ、たまご、いわ し(魚)	牛乳	にんじん、こまつ な	玉葱、えのきたけ、 しょうが、キャベ ツ、きゅうり	精白米、おおむぎ、 強化米、かたくり 粉、三温糖	米油	701 kcal 28.7 g 21.6 g 2.8 g	残さず食べよう!
17火	麦ご飯	おでん煮 大学芋 いそびたし	うずら卵、焼き竹 輪、さつま揚げ、か つおぶし	牛乳、こんぶ、干ひ じき	にんじん、ほうれ んそう	だいこん、はくさい	精白米、おおむぎ、 強化米、板こんに ゃく、三温糖、さ つまいも、水あめ、 かたくり粉	米油、黒いりごま	774 kcal 23.4 g 19.4 g 3.0 g	
18水	麦ご飯	ワンタンスープ ジャーシャン豆腐 もやしのナムル 長野県産梨	豚もも肉、みそ、生 揚げ	牛乳	にんじん、にら、青 ピーマン、こまつ な	玉葱、はくさい、干 し椎茸、しょうが、 にんにく、たけの こ水煮、もやし、 キャベツ、日本な し	精白米、おおむぎ、 強化米、ワンタン、 三温糖、かたくり 粉	ごま油、米油	737 kcal 30.1 g 21.1 g 2.4 g	
19木	ココアパン	かぼちゃのポタージュ お豆のハンバーグ 大根サラダ	ショルダーベーコ ン、豚ももひき肉、 大豆、たまご、ツナ フレーク	牛乳、生クリーム	かぼちゃ、パセリ、 ほうれんそう、に んじん	玉葱、だいこん	ココアパン、薄力 粉、パン粉、三温糖	米油、無塩バター	890 kcal 36.7 g 35.1 g 3.8 g	しんまちランチ
20金	麦ご飯	きのこ汁 ほきの黄金焼き きんぴらごぼう	木綿豆腐、みそ、ほ き(魚)	牛乳	にんじん	だいこん、えのき たけ、しめじ、なめ こ、長ねぎ、ごぼう	精白米、おおむぎ、 強化米、つきこん にゃく、三温糖	米油、白いりごま	708 kcal 28.0 g 21.5 g 2.3 g	
23月	ソフト麺	しょうゆラーメン汁 小魚とごぼうのチップス 梅風味あえ	豚肩スライス、か つおぶし	牛乳、いりこ (魚)	にんじん、チンゲ ンサイ	にんにく、もやし、 はくさい、長ねぎ ごぼう、キャベツ、 きゅうり、梅干し	ソフト麺、かたくり 粉、三温糖、上白 糖	ごま油、米油、白 いりごま	700 kcal 26.9 g 19.9 g 2.9 g	
24火	麦ご飯	里芋汁 いが栗蒸し れんこんのきんぴら	油揚げ、みそ、鶏む ねひき肉、さつま 揚げ	牛乳	にんじん	玉葱、だいこん、長 ねぎ、しょうが、干 し椎茸、れんこん、 むきえだまめ	精白米、おおむぎ、 強化米、三温糖、 かたくり粉、もち 米、つきこんにゃ く、三温糖	ごま油、くり、米 油、白いりごま	757 kcal 31.8 g 15.1 g 2.2 g	
25水	麦ご飯	にくじゃが 笹かまぼこの磯辺あげ ごまあえ	豚もも肉、笹かま ぼこ、みそ	牛乳、あおのり	にんじん、さやい んげん、ほうれん そう	玉葱、しめじ、はく さい、もやし	精白米、おおむぎ、 強化米、じゃがい も、しらたき、三 温糖、天ぷら粉、上 白糖	米油、白すりごま	758 kcal 24.2 g 21.9 g 1.6 g	笹かまぼこの 磯辺あげ 2本
26木	ココアパン	白菜のスープ ベーコンポテト焼き ささみのサラダ	豚もも肉、ベーコ ン、ささみ	牛乳、シュレット チーズ	にんじん、チンゲ ンサイ、パセリ、ブ ロccoli	はくさい、えのき たけ、玉葱、ホル ム、もやし、 キャベツ、レモン 汁	ココアパン、じゃ がいも、上白糖	マヨネーズ	802 kcal 28.4 g 33.0 g 3.8 g	
27金	秋の五目ごはん	豆腐のすまし汁 いなだのごまみそ焼き さつまいもとひじきの炒り煮	鶏ももひき肉、油 揚げ、木綿豆腐、い なだ(魚)、みそ、 さつま揚げ	牛乳干ひじき	にんじん、みつば、 こまつな、さやい んげん	ごぼう、しょうが、 しめじ、えのきた け、干し椎茸、玉 葱、はくさい	精白米、おおむぎ、 強化米、三温糖、 つきこんにゃく、さ つまいも	白いりごま、米油	802 kcal 35.2 g 25.3 g 3.7 g	
30月	ココアパン	ポルチ 鶏肉のマスタード焼き ブロッコリーのサラダ 新町かぼちゃのプリン	豚もも肉、とりも も肉、ツナフレー ク	牛乳、アガー	にんじん、トマト 缶詰、ブロッコ リー、かぼちゃ	にんにく、玉葱、 ピーツ、キャベツ	ココアパン、じゃ がいも、上白糖	オリーブ油	803 kcal 42.3 g 26.5 g 2.9 g	ハロウィン献立
31火	麦ご飯	はるさめスープ いかのチリソース炒め わかめとコーンの中華サラダ	木綿豆腐、いか	牛乳、わかめ	にんじん、チンゲ ンサイ	えのきたけ、玉葱、 はくさい、干し椎 茸、にんにく、しょ うが、長ねぎ、ホ ルコム、キャベ ツ、きゅうり	精白米、おおむぎ、 強化米、緑豆はる さめ、かたくり粉、 三温糖	ごま油、米油	736 kcal 28.1 g 21.2 g 2.8 g	

# 10月食育だより

**目標** 好き嫌いをせず何でも食べよう

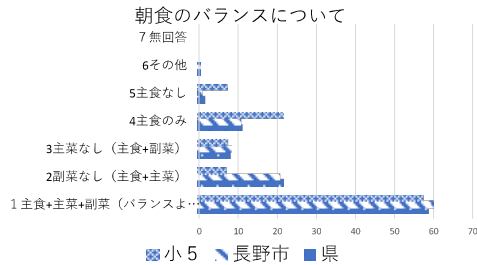
長野県の児童生徒の食生活の課題を把握するために、3年ごとに《児童生徒の食に関する実態調査》を行っています。昨年度この調査が行われ、全県、長野市、信州新町の児童生徒の結果が出ましたのでお知らせします。

調査対象	小学校5年生	回答数	長野市内 2864人	(長野県内15609人)
	小学校2年生	回答数	長野市内 2564人	(長野県内14689人)

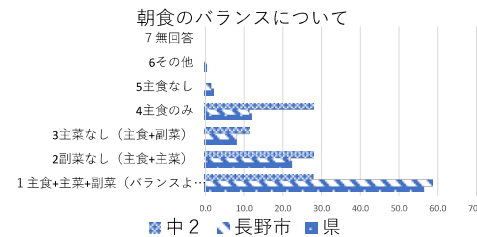
調査時期 令和4年6月15日から7月15日のうち2日

新町小5年...現在6年生 新町中2年...現在3年生

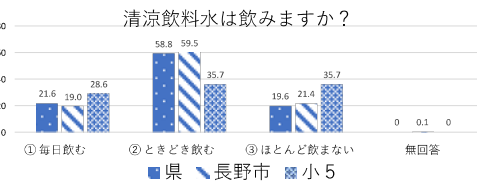
朝食のバランスについて	県	長野市	小5
1主食+主菜+副菜(バランスよい)	58.4	59.8	57.1
2副菜なし(主食+主菜)	21.3	20.4	7.1
3主菜なし(主食+副菜)	7.7	8.0	7.1
4主食のみ	11.0	10.7	21.4
5主食なし	1.5	1.0	7.1
6その他	0.1	0.1	0
7無回答	0	0	0



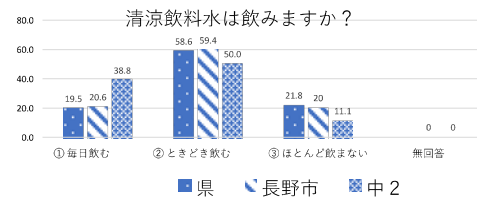
朝食のバランスについて	県	長野市	中2
1主食+主菜+副菜(バランスよい)	56.0	58.3	27.8
2副菜なし(主食+主菜)	22.1	21.7	27.8
3主菜なし(主食+副菜)	7.8	7.8	11.1
4主食のみ	11.9	11.0	27.8
5主食なし	1.9	1.1	0
6その他	0.3	0.1	0
7無回答	0	0	0



清涼飲料水は飲みますか	県	長野市	小5
① 毎日飲む	21.6	19.0	28.6
② ときどき飲む	58.8	59.5	35.7
③ ほとんど飲まない	19.6	21.4	35.7
無回答	0	0.1	0



清涼飲料水は飲みますか	県	長野市	中2
① 毎日飲む	19.5	20.6	38.8
② ときどき飲む	58.6	59.4	50.0
③ ほとんど飲まない	21.8	20	11.1
無回答	0	0	0



新町小5年生 14人 (現在の6年生です)  
新町中2年生 18人 (現在の中学3年生です)

各設問に、簡単ではありますが考察を載せました。ご覧ください。

**朝食のバランスについての問いです。**  
小学校5年生(現在の6年生)ですが、主食のみという児童が県、長野市と比較して2倍と多くいました。主食を食べていないという児童もいました。

**中学校2年(現在の中学3年生)の朝食のバランスについてです。**  
主食のみ、主菜なし、副菜なしという生徒が県、長野市と比較して多く、栄養バランスにおいても、県、長野市の半分以下という結果でした。

**毎日清涼飲料水を飲むと答えた児童(現在の6年生)が県・長野市に比べ多かったですが、ほとんど飲まないと答えた児童が35.7%と県、長野市を上回り、それについては良かったです。清涼飲料水は糖分が多いので気をつけましょう。**  
中学校2年(現在の3年生)についても清涼飲料水を毎日飲むと答えた生徒が県、長野市を上回りました。スポーツリンクは運動中など必要な時もありますが、糖分も多いので摂りすぎに気をつけましょう。

給食は楽しみですか?	県	長野市	小5
① そう思う	59.6	59.1	64.3
② どちらかといえばそう思う	31.0	32.4	28.6
③ どちらかといえばそう思わない	6.9	6.2	0
④ そう思わない	2.4	2.3	7.1
無回答	0	0	0

**給食は楽しみですか?という問いに対して、64.3%と県、長野市を上回る結果となりました。**  
これからも手作りで美味しい給食を目指します。

給食は楽しみですか?	県	長野市	中2
① そう思う	39.9	32.9	44.4
② どちらかといえばそう思う	42.3	45.8	50.0
③ どちらかといえばそう思わない	12.5	15.5	5.6
④ そう思わない	5.3	5.8	0
無回答	0	0	0

**中学生においても、県、長野市を上回る結果となりました。**  
手作りの給食を大事にしていきたいです。

給食は全部食べられますか?	県	長野市	小5
① 全部食べる	62.0	51.6	85.7
② 時々残すことがある	33.4	40.6	14.3
③ いつも残す	4.6	7.8	0
無回答	0	0	0

**全部食べるという児童が県、長野市を上回りました。**  
毎日しっかり残さず食べてきてくれます。

給食は全部食べられますか?	県	長野市	中2
① 全部食べる	70.0	60.8	88.9
② 時々残すことがある	24.4	29.8	11.1
③ いつも残す	5.6	9.4	0
無回答	0	0	0

**全部食べるという生徒が県、長野市を上回りました。**  
毎日しっかり残さず食べてきてくれます。  
体の栄養だけでなく、心の成長も考えながら給食を提供していきたいです。

