

Table with columns: 日・曜, こんだて名, 血や肉になるもの, 熱や力になるもの, 体の調子をととのえるもの, 調味料 その他, エネルギー (小), エネルギー (中). Rows include items like さんしょくそぼろどん, ごもくじる, こめこパン, カレーライス, ぱんりょうこくどうパン, プロッコリーサラダ, ごはん, はるさめサラダ, コッペパン, グリーンサラダ, わかめスープ, ミルクパン, マゼドンサラダ, うまに, きゅうりのこんぶあえ, ゆかりあえ, さわにわん, マヨネーズパン, はっぼうさい, フルーツカクテル, ぱんりょうゆかりごはん, わかめうどん, もやしのごますあえ.

Table listing ingredients and seasonings for each menu item, such as 薄口(しょうゆ), 濃口(しょうゆ), 米, アルコール, 砂糖, etc.

- ◎ 加工品の原材料についても記載されています。
点線のカッコの中に書かれているのが加工品の原材料です。
◎ 牛乳は毎日つきます。
◎ 食材の横に () 書きでアレルギー表示を行っています。

【高崎給食センターの取組】

- ★ ベジ活の日：
1日にとりたい野菜の量は350gです。しかし、宮崎県は野菜を食べる量が不足しています。
そこで、130g以上の野菜をたっぷり使った献立の日を「ベジ活の日」として紹介します。
★ ひむか地産地消の日
毎月16日を「ひむか地産地消の日」として、この日に宮崎県産の食材を使用した献立を紹介します。

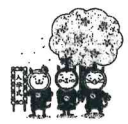


Table listing ingredients for 'キムチ' (Kimchi) and 'ゆかり' (Anko), including items like 小麦粉, ラード, パーム油, etc.