

日・曜	こんだて名	血や肉になるもの(赤)	熱や力になるもの(黄)	体の調子をととのえるもの(緑)	調味料 その他	エネルギー(1日) エネルギー(1食)
28 月	ミルクパン	ぎゅうにゅう(乳) だっしふんにゅう(乳)	こむぎこ(小麦) さとう ショートニング		塩 イースト	607
	マーボーはるさめ	ぶたミンチ(豚)	はるさめ ごまあぶら(ごま) さとう ごま(ごま)	しいたけ にんじん たけのこ たまねぎ キャベツ	酒 こい口(大豆 小麦) マーボー豆腐のもと(小麦 大豆 鶏 豚 ゼラチン) 中華スープ(大豆 鶏 豚 ごま)	
	もやしナムル		とりにく(鶏) とりにく(鶏)	ごまあぶら(ごま) さとう ごま(ごま)	にんじん もやし きゅうり	酢 うす口(大豆 小麦) 塩 塩 野菜エキス
29 火	むぎごはん		こめ むぎ			587
	ぶたどんのぐ	ぶたにく(豚)	さとう	たまねぎ いとこんにやく ねぎ にんじん ししいたけ	こい口(小麦 大豆) みりん ガラスープ(鶏)	
	キャベツのおかかあえ	かつおぶし ちくわ ぎょにく	さとう	キャベツ にんじん	うす口(大豆 小麦) みりん 塩	
	ぶどうゼリー		さとう		ぶどう果汁	
30 水	チーズパン	だっしふんにゅう(乳) こなチーズ(乳)	こむぎこ(小麦) さとう ショートニング		塩 イースト	577
	はっぼうさい	ぶたにく(豚) うすら卵(卵)	でんぷん	たまねぎ キャベツ にんじん もやし たけのこ ししいたけ さやいんげん	中華スープ(大豆 鶏 豚 ごま) 塩 こしょう うす口(大豆 小麦) 塩 加工でんぷん アミノ酸	
	シューマイ	とりにく(鶏) シューマイ ぶたにく(豚) だいた(大豆)	さとう	たまねぎ しょうが にんにく	うす口(大豆 小麦) 酢 チキンブイヨン(鶏) ほたて貝エキス しょうゆ(大豆 小麦) 塩	
31 木	ごはん		こめ			577
	ぶたにくとだいこんのうまに	ぶたにく(豚) あつあげ(大豆)	じゃがいも さとう	しょうが にんじん だいこん こんにやく いんげん	うす口(大豆 小麦) 酒 みりん こい口(大豆 小麦) 塩	
	ほうれんそうのひじきあえ	いとかまぼこ たら ほき	さとう でんぷん えごまあぶら	ほうれんそう にんじん	うす口(大豆 小麦) 塩 発酵調味料	
	ひじきのかんてん	さとう		しょうゆ(大豆 小麦) しそ香料		

調味料

うす口(しょうゆ)
大豆 小麦 塩

こい口(しょうゆ)
大豆 小麦 塩

みりん
もち米 米こうじ 醸造アルコール 糖類

酒
加塩清酒 醸造アルコール 塩 クエン酸

ガラスープ
鶏 酵母エキス

酢
米 アルコール 酒粕 塩

中華スープ
デキストリン 砂糖 たん白加水分解物 オニオン 塩 ジンジャー 魚醤パウダー 酵母エキス 植物油 しょうゆ 乳酸発酵酵母エキス チキン 乳酸発酵トマトエキス カラメル色素 ガーリック 動物油脂

マーボー豆腐のもと
しょうゆ 砂糖 にんにく しょうが 塩 みそ ラーザン チキン でんぷん ポーク たん白加水分解

◎ 牛乳は毎日つきます。 ◎ 点線のカッコ内書かれているものが加工品の原材料です。
◎ 食材の横に () 書きて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。130g以上の野菜を使った献立の日を「ベジ活の日」として紹介します。



※ 食材入荷の都合により、献立及び食材を変更する場合があります。その際は事前にお知らせします。

8月 給食だより

生活リズム 乱れていませんか?

私たちの体には「体内時計」という機能があり、1日の活動に合わせて、体温や血圧、ホルモンの分泌などを調整し、生活リズムを整えています。ところが、夜遅くまで起きていたり、食事の時間が不規則だったりすると、体内時計に狂いが生じ、生活リズムが乱れてしまいます。生活リズムを整えるには、起きたら朝の光を浴びること、朝ごはんをしっかり食べることの2つが重要です。朝ごはんを食べることは排便のリズムにもつながり、1日をすっきりとした気持ちでスタートすることができます。

生活リズムが整う朝の習慣



夏が旬の野菜を知ろう!



夏が旬の野菜には、植物の果実や種の部分を食べる「果菜類」が多いことが特徴です。夏の白差しをたっぷり浴びて育った野菜は、色鮮やかで、みずみずしく、食欲が落ちやすい夏にとりたい栄養素を豊富に含みます。



朝ごはんレシピ

◎ めんたいトースト 【1人分】

- ・しょくパン 1まい
- ・めんたいこ 1/4腹
- ・マヨネーズ 大さじ
- ・ぎゅうにゅう 小さじ
- ・とろけるチーズ 1まい
- ・きざみのり 少々

【作り方】

- ① めんたいこ、マヨネーズ、ぎゅうにゅうを容器に入れ、混ぜあわせる。
- ② しょくパンにまんべんなく①を塗り、チーズをのせて、トースターで焦げ目がつくまで焼く。
- ③ きざみのりを上にのせて、できあがり!

◎ 具だくさんスクランブルエッグ 【4人分】

- ・たまご 3こ
- ・ベーコン 4まい
- ・ピーマン 1こ
- ・コーン 大さじ1
- ・塩、こしょう 少々
- ・マヨネーズ 大さじ1

【作り方】

- ① ピーマンはへたと種を取り除き、5mm角に切る。ベーコンも5mm角に切る。
- ② たまごを割って、塩・こしょうを加えて混ぜる。
- ③ フライパンを温めて、マヨネーズを溶かす。
- ④ ベーコン、ピーマン、コーンを炒める。
- ⑤ ピーマンがやわらかくなったら、②のたまごを加え、全体に火を通す。

おやつと上手に付き合おう!

おやつは楽しみなものだけでなく、食事できれいな栄養素を補う役割があります。一方で、食べ過ぎは肥満や生活習慣病などの原因になります。自分のおやつのとり方を振り返り、上手なとり方を確認してみましょう。

★時間を決めて食べる

3回の食事が食べられなくなるような時間を考えて食べましょう。ダラダラと食べたり飲んだりすると、虫歯や肥満の原因になります。

★食べ過ぎない

200kcal程度を目安とし、量を決めて食べるようにします。市販のお菓子や飲み物は、栄養成分表示を確認しましょう。

おやつエネルギー量を見てみよう!

シュークリーム 1個 (70g) 148kcal	アイスクリーム 1個 (40g) 71kcal	サブレ 1枚 (30g) 138kcal	ミルクチョコレート 1/2枚 (25g) 138kcal
みたらし団子 1本 (55g) 107kcal	カステラ 1切れ (50g) 157kcal	しょうゆせんべい 1枚 (25g) 92kcal	ポテトチップス 1/2袋 (30g) 162kcal
カップラーメン 小1個 (40g・スープ含む) 167kcal / 食塩相当量 2.5g	チキンナゲット 3個 (60g) 141kcal / 食塩相当量 1.0g	フランクフルト 1本 (80g) 236kcal / 食塩相当量 1.5g	コーラ コップ1杯 (200ml) 97kcal

※ 脂質や食塩を多く含むものは、とり過ぎないように! 飲み物のエネルギーも考えましょう。

★不足しがちな栄養素を補う

エネルギーだけでなく、成長期に必要なたんぱく質やカルシウム、不足しやすいビタミン、食物繊維がとれるおやつを食べるように工夫しましょう。

習い事などで夕食が遅くなる時や、スポーツをしている人の「補食」にもオススメです!

