令和6年度

8月のよていこんだて

高崎学校給食センター

日・曜	こんだて名	皿や肉になるもの（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（小） エネルギー（中）
26	こくとうパン	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　こくとう		塩　イースト	
	ミートボールのあまずに	ミートボール	さとう　でんぷん	たまねぎ　にんじん　しいたけ たけのこ　ピーマン	中華スープ（大豆　鶏　豚　ごま） しょうゆ（小麦　大豆）　酢　ケチャップ	584
月		とりにく（鶏）　ぶたにく（豚）	でんぷん　さとう　しょくぶつゆし	たまねぎ	チキンオイル（鶏）　塩　植物性たん白（大豆）	744
	マカロニサラダ	ロースハム	マカロニ（小麦）ノンエッグマヨネーズ（大豆）	きゅうり　キャベツ　にんじん	塩　こしょう　レモン汁	
		ぶたにく（豚）	さとう		塩　調味料（大豆）	
27	ポークカレー	ぶたにく（豚）	こめ　むぎ じゃがいも　はちみつ	たまねぎ　にんじん りんご（りんご）	ガラスープ（鶏）　卸にんにく デミグラス（小麦　牛　豚　大豆） カレールウ（小麦　大豆）　ウスター	619
火	アスパラのツナサラダ	まぐろみずに	さとう　ごま（ごま） ノンエッグマヨネーズ（大豆）	アスパラガス　きゅうり にんじん	しょうゆ（小麦　大豆）	763
ベジかつのひ		まぐろ	さとう　でんぷん		野菜スープ　塩	
	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	
28	ホイコーロー	ぶたにく（豚）　あつあげ（大豆） みそ（大豆）	さとう　ごまあぶら（ごま）	たまねぎ　にんじん　たけのこ キャベツ　ピーマン にら	卸しょうが　卸にんにく　酒 テンメンジャン（小麦　大豆　ごま） トウバンジャン　しょうゆ（小麦　大豆）	627 793
水	フルーツポンチ		カットゼリー（ぶどう）	パイン　みかん　おうとう（桃）	ナタデココ	
			さとう		ぶどう果汁　ゲル化剤　酸味料　香料	
29	ぶたどん	ぶたにく（豚）	こめ	たまねぎ　にんじん　しいたけ	ガラスープ（鶏）	
		ほそかまぼこ	さとう	いとこんにゃく　ねぎ	しょうゆ（小麦　大豆）　みりん	579
木		たら	でんぷん　さとう		塩	
	キャベツのばいにくあえ	いとかまぼこ	さとう	きゅうり　キャベツ	しょうゆ（小麦　大豆）　ばいにく	709
		たら　ほき	さとう　でんぷん		塩　発酵調味料	
30	ごはん		こめ			
	れんこんのきんぴら	ぶたにく（豚）	さとう　ごま（ごま） ごまあぶら（ごま）	にんじん　れんこん　こんにゃく いんげん	しょうゆ（小麦　大豆）　みりん 七味唐辛子（ごま）	650
金		てんぷら ぎょにく	でんぷん　さとう　なたねあぶら		塩	807
	とうにゅうみそしる	とうにゅう（大豆） みそ（大豆）		たまねぎ　しめじ　かぼちゃ ほうれんそう　ねぎ	あじごだし	

◎ 牛乳は毎日つきます。　◎ 点線のカッコ内に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。　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。

調味料

みりん
もち米　米こうじ
醸造アルコール　糖類

みそ
大豆　大麦　塩　水あめ

トウバンジャン
塩蔵唐辛子　そら豆加工品
乾燥唐辛子　塩　酒精

ケチャップ
トマト　砂糖　酢
塩　香辛料　玉ねぎ
果糖ぶどう糖液糖

しょうゆ
大豆　小麦　塩

テンメンジャン
みそ　砂糖
ごま油　しょうゆ

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

ウスター（ソース）
果糖ぶどう糖液糖　砂糖液糖　ビネガー　塩
オニオン　香辛料　トマト　カラメル色素　調味料

デミグラス（ソース）
玉ねぎ　小麦粉　ラード　トマト
ビーフエキス　砂糖　ワイン　塩　香辛料
カラメル色素　調味料　酸味料

カレールウ
小麦粉　ラード　パーム油　塩　カレー粉　砂糖
ぶどう糖　オニオン　ガーリック　トマト
酵母エキスパウダー　香辛料　カラメル色素
とうもろこしでん粉　なたね油　デキストリン
さつまいも　白菜エキス　ローストキャベツ

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　植物油脂
こしょう　乳酸発酵酵母エキス　チキン　カラメル色素
乳酸発酵トマトエキス　ガーリック　動物油脂

（ノンエッグ）マヨネーズ
なたね油　コーン油　パーム油　酢　水あめ　塩　大豆粉
香辛料　レモン果汁　こんにゃく粉　植物性たん白

七味唐辛子
唐辛子　陳皮　ごま　山椒　青のり　ケシの実　しょうが

※ 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。

8月 給食だより

夏バテしない食生活を！

猛暑が続き、からだのだるさを感じたり、食欲が落ちたりしていませんか？夏バテを防ぐには、食事から栄養をしっかりとることが基本ですが、暑さで食欲がわかない人もいると思います。夏バテを防ぐポイントとともに、食欲を増す、疲れを回復するための食事の工夫についてお伝えします。

夏バテを防ぐ食生活 4つのポイント

朝・昼・夕の3食を欠かさず食べる

特に朝ごはんは重要です。
早寝・早起きの規則正しい生活を心がけましょう。

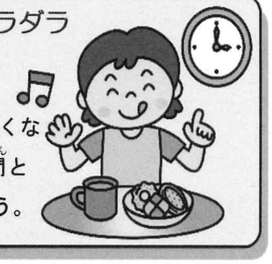
旬の野菜や果物を食べる

強い紫外線から肌を守る“抗酸化作用”のあるビタミンや、汗で失われるミネラルを豊富に含みます。

冷たいものをとりすぎない

胃腸が冷えて食欲が落ちる原因になります。
甘い清涼飲料水のとりすぎにも気をつけましょう。

おやつはダラダラ食べない



食事が食べられなくならないように、時間と量を考えましょう。

夏の疲れを回復するには？

糖質をエネルギーに変えるために必要な「ビタミンB1」を食事に取り入れましょう。ビタミンB1は、にんにく、ねぎ、にらなどに含まれる香り成分「アリシン」と一緒にとることで、体へ吸収されやすくなります。

ビタミンB1を多く含む食品例

食欲がないときは？

香辛料や香味野菜を利用しましょう。
特有の香りやピリッとした辛さで食欲を刺激してくれます。

薬味たっぷりがおすすめ！

★「クエン酸」や「酢酸」といった酸味成分も、食欲を増したり、疲れを回復したりする効果が期待できます。

野菜を食べていますか？

野菜は、ビタミンやミネラル、食物繊維を豊富に含み、体の調子を整えたり、生活習慣病を予防したりするなど、健康に欠かせない食べ物です。夏が旬の「夏野菜」と、それぞれの特徴をご紹介します。

トマト

赤い色素「リコピン」は強い抗酸化作用があり、さまざまな健康効果が期待できる。うま味成分の「グルタミン酸」を豊富に含むのも特徴。

オクラ

刻むと出てくる粘りはペクチンなどの食物繊維で、おなかの調子を整える。調理の際は「板ずり」することで、表面のうぶ毛が取れ、色鮮やかになる。