

8月分 予定献立表

令和8年度 高城学校給食センター

	献立名 主食およびおかず	食 材 料				アレルギー表示		栄養価	
		血や肉になるもの (赤)	力や熱になるもの (黄)	からだの調子をととのえるもの (緑)	調味料・その他	★義務 9品目	☆推奨 20品目	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	
全給食日	牛乳	ぎゅうにゅう				乳		小学校	中学校
8/ 26	麦ごはん ピーマンの肉みそ丼		こめ むぎ さとう	れんこん たまねぎ ピーマン あかピーマン	しょうが 酒 みりん 濃口			610 25.9 20.6 2.1	763 31.2 23.2 2.6
水	わかめスープ	とりにく とうふ あぶらあげ わかめ こうやどうふ		にんじん たまねぎ しいたけ ねぎ	ガラスープ 淡口 塩 こしょう	小麦	牛肉 豚肉 大豆		
8/ 27	ごはん 厚揚げの中華煮		こめ さとう ごまあぶら でんぷん	たまねぎ にんじん たけのこ チンゲンサイ	ポークスープ 濃口 淡口 中華だし				
木	海そうサラダ	かいそうサラダミックス→ 茎わかめ 赤とさか 昆布	わかめ 白とさか	きゅうり にんじん	日向夏ドレッシング	小麦	鶏肉 大豆	590 20.2 19.8 1.5	741 24.1 22.5 2.0
8/ 28	米粉パン		こめこパン 小麦 乳 砂糖 塩 イースト ショートニング 米粉			小麦 乳		601 25.6 16.9 2.2	787 33.4 20.3 3.4
金	とり肉のトマト煮	とりにく だいず	じゃがいも さとう	たまねぎ あげなす→ グリーンピース トマト	なす 塩 パーム油 卸しにんにく トマトソース 塩 ガラスープ 野菜ブイヨン こしょう ウスター ケチャップ 赤ワイン		鶏肉 大豆		
	フルーツポンチ		ぶどうゼリー→ 砂糖 ぶどう果汁 クチナン色素 紅麴色素	パイナップル みかん ナタデココ→ もも	ナタデココ 砂糖		もも		
8/ 31	麦ごはん ポークカレー		こめ むぎ じゃがいも	たまねぎ にんじん	ポークスープ Fカレールウ カレーN	小麦	豚肉 大豆	596 20.7 16.8 2.0	746 24.4 18.6 2.4
月	かみかみサラダ	まぐろみずに→ まぐろ 塩 野菜スープ	さとう こめあぶら	ごぼう きゅうり にんじん	淡口 酢	小麦	大豆		

◎ 小学校栄養価について：小学校中学年の栄養価を記載しています。

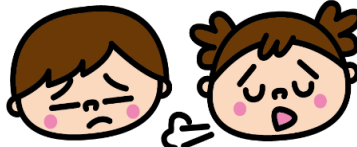
今月の調味料

濃口(しょうゆ) 大豆 小麦 塩 酒	淡口(しょうゆ) 大豆 小麦 塩 酒	みりん もち米 米麴 砂糖 酒	こしょう 大豆 黒こしょう 大麦	みそ 大麦 大豆 塩 酒 水あめ	ケチャップ トマト 砂糖 酢 塩 たまねぎ 香辛料	トマトソース トマト たまねぎ パプリカ 砂糖 塩 白ワイン 大豆油 にんにく 香辛料	赤ワイン 米発酵調味料 塩 ワイン 砂糖 果実色素 アルコール	ポークスープ 豚肉
野菜ブイヨン 塩 砂糖 トマト粉 たまねぎ粉 香辛料 にんにく粉	日向夏ドレッシング 油(なたね・大豆) 日向夏みかん果汁 酢 しょうゆ からし 小麦	Fカレールウ 小麦粉 ラード パーム油 塩 カレー粉 砂糖 たまねぎ 大豆 ニンニク粉 トマト こしょう カラメル色素			中華だし 塩 コンスターチ 砂糖 にんにく粉 はくさい粉 しょうが粉 香辛料 香味食用油	ウスター 砂糖 酢 塩 トマト 香辛料 たまねぎ カラメル色素	カレーN 小麦粉 パーム油 なたね油 砂糖 でんぷん 塩 カレー粉 さつまいも粉 白菜粉 香辛料 キャベツ粉 たまねぎ粉 カラメル色素	ガラスープ とり肉

8月給食だより



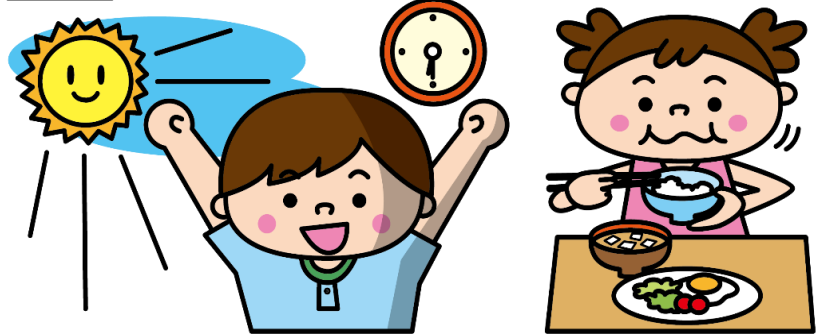
生活リズム 乱れていませんか？



休み明けは、朝なかなか起きられなかったり、体のだるさや心の不調を感じたりする人が多くなります。その原因の一つに、生活リズムの乱れが挙げられます。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。また、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

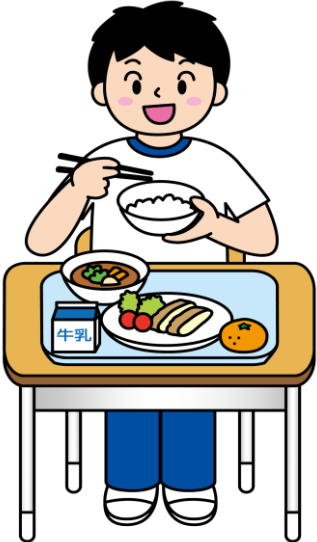


朝の光を浴びる 朝ごはんをよくかんで食べる



おいしく楽しく食べるために！

食事のマナーを守りましょう

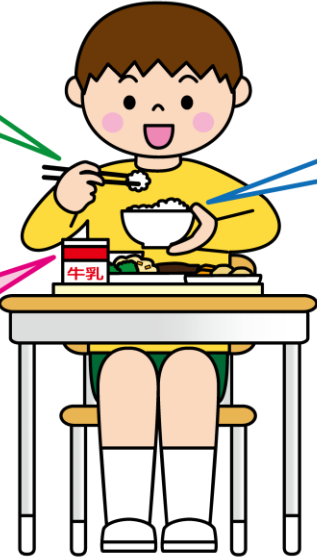


おはしは正しく持ちましょう

- 上のはしを動かして、はし先で食べ物をはさむ

姿勢をよくしましょう

- 背筋をのばす
- ひじはつかない
- 足の裏を床につける



おわんは手に持って食べましょう

- 小さいお皿も手に持つ
- 大きいお皿は手を添えて食べる

！ 食べるときに気をつけること

- ★食べやすい大きさにしてから口にに入れましょう
- ★口をととしてよくかんで食べましょう
- ★早食いをしたり、食べている人を笑わせたりするのは絶対やめましょう