

# 給食だより

# 9月

2020年(令和2年)  
福山市教育委員会  
(学校保健課)

## 今月の給食目標

丈夫な体を作ろう

暦の上では秋ですが、まだまだ暑さの厳しい日が続いていますね。  
毎日を健康に過ごすためには、こまめな手洗いやマスクの着用だけでなく、栄養バランスのとれた食事、適度な運動、十分な休養・睡眠が大切です。  
規則正しい生活リズムで過ごし、丈夫な体を作りましょう。



## 規則正しい生活リズムで元気に過ごそう



## 自分の食生活を見直してみよう

- 毎日、朝ごはんを食べている。
- 1日3食を、決まった時間に食べている。
- 栄養バランスを考えて、好き嫌いせず食べている。
- 塩分や糖分をとりすぎないようにしている。
- 旬の野菜や果物を食べている。
- 食べすぎないように心がけている。



今月の食塩摂取量  
小学校: 1食平均 2.0g  
中学校: 1食平均 2.4g



給食では、地場産物(ふくやまSUN・福山市内産・広島県内産)をできるだけ使用します。  
(材料欄の太字で書いてある材料が地場産物です。天候等により使用できない場合もあります。)



←給食レシピや、食育の取組等はこちらから↓

福山市 学校給食 検索

## 今月の献立 ※ぎょうにゅうは、毎日あります

日(曜)	こんだてめい C班校 (北東ブロック)	主な材料			調味料・だし等	E値* 100gあたり
		(き) 主に熱や力になるもの	(あか) 主に血や肉になるもの	(みどり) 主に体の調子を 整えるもの		
1 (火)	ごはん ゴーヤチャンプルー もずくじる れいとうみかん <small>沖縄の郷土料理</small>	ごはん ごまあぶら	ぎょうにゅう とうふ ぶたにく たまご かつおぶし まめちくわ もずく	にがり にんじん たまねぎ もやし えのきだけ ねぎ みかん	さけ しょうゆ しお こしょう うすくちしょうゆ だしこんぶ けずりぶし	702
2 (水)	ごはん ひじきのりつくだに ねぶとのからあげ けんちんじる <small>福山の郷土料理</small>	ごはん あぶら	ぎょうにゅう ねぶと とりにく とうふ あぶらあげ ひじきのり	ほししいたけ たまねぎ にんじん ごぼう こんにゃく ねぎ	しお しょうゆ だしりこ	702
3 (木)	こがたパン ナスとトマトのスパゲティ ツナサラダ <small>熊本の郷土料理</small>	パン スパゲティ あぶら マヨネーズ	ぎょうにゅう ベーコン まぐろあぶらづけ	なす たまねぎ トマト ピーマン にんにく キャベツ きゅうり とうもろこし	しお こしょう ケチャップ ウスターソース	787
4 (金)	むぎごはん ぶりかけ(てつきょうか) タイピーエン いりな <small>熊本の郷土料理</small>	むぎごはん はるさめ あぶら	ぎょうにゅう ぶたにく いか うずらたまご あぶらあげ しらすぼし	キャベツ にんじん チンゲンサイ ほししいたけ しょうが もやし こまつな	しお こしょう うすくちしょうゆ さけ とりがらスープ みりん しょうゆ ぶりかけ(てつぶん)	750
7 (月)	なつやさいカレーライス フルーツカクテル	むぎごはん あぶら バター こむぎこ カクテルゼリー	ぎょうにゅう ぶたにく	にんにく たまねぎ かぼちゃ なす トマト オクラ パイン みかん	しお こしょう とんかつソース ウスターソース ケチャップ カレーこ しょうゆ	793

「早寝・早起き・朝ごはん」

「地場産物を食卓に」

日 (曜)	こんだてめい C班校 (北東ブロック)	主 な 材 料			調味料・だし等	I初キ - 初カワリ
		(き) 主に熱や力になるもの	(あか) 主に血や肉になるもの	(みどり) 主に体の調子を 整えるもの		
8 (火)	ごはん ぶたにくとしバーの かりんあげ おこめんスープ	<b>ごはん</b> かたくりこ あぶら さとう しろごま <b>こめこめん</b>	<b>ぎゅうにゅう</b> ぶたにく とりしバー とりにく	しょうが たまねぎ にんじん <b>チンゲンサイ</b> ほししいたけ	しょうゆ しお うすくちしょうゆ とりがらスープ	818
9 (水)	ごはん ゆかりふりかけ  さんまのしょうがに とうがんじる	<b>ごはん</b> さとう	<b>ぎゅうにゅう</b> さんま えび とうふ あぶらあげ	しょうが とうがん にんじん <b>こんにゃく</b> ほししいたけ <b>ねぎ</b>	みりん しょうゆ さけ す うすくちしょうゆ しお だしiriこ ゆかりふりかけ	757
10 (木)	パン ポークビーンズ かおりあえサラダ	パン じゃがいも あぶら さとう はるさめ	<b>ぎゅうにゅう</b> <b>だいず</b> ぶたにく ロースハム	たまねぎ にんじん グリーンピース キャベツ きゅうり セロリー	しお す ケチャップ ウスターソース うすくちしょうゆ	803
11 (金)	ごはん かやくうどん きりほしだいこんのにつけ	<b>ごはん</b> うどん あぶら さとう	<b>ぎゅうにゅう</b> とりにく やきかまぼこ ぶたにく あぶらあげ	しめじ たまねぎ にんじん <b>ねぎ</b> きりほしだいこん さやいんげん ほししいたけ	しょうゆ だしiriこ しお	751
14 (月)	ごはん にしめ すのもの  かしわもち 	<b>ごはん</b> じゃがいも さとう かしわもち	<b>ぎゅうにゅう</b> とりにく あつあげ こんぶ わかめ	ごぼう にんじん <b>こんにゃく</b> さやいんげん きゅうり <b>もやし</b>	みりん しょうゆ だしiriこ しお す うすくちしょうゆ	815
15 (火)	ごはん チンジャオロウスー きゅうりの  ちゅうかふうづけ アーモンドいりこ	<b>ごはん</b> さとう かたくりこ あぶら ごまあぶら くるごま アーモンドいりこ	<b>ぎゅうにゅう</b> ぶたにく	しょうが たまねぎ にんじん たけのこ <b>ピーマン</b> きゅうり	しょうゆ オイスターソース しお こしょう トウバンジャン す	711
16 (水)	ごはん こうやどうふのたまごとじ しらすあえ	<b>ごはん</b> じゃがいも あぶら さとう	<b>ぎゅうにゅう</b> こうやどうふ たまご とりにく <b>しらすぼし</b>	たまねぎ にんじん ほししいたけ <b>もやし</b> さやいんげん <b>こまつな</b> きゅうり	しお しょうゆ す うすくちしょうゆ	748
17 (木)	<b>給食はありません</b>					
18 (金)	<b>給食はありません</b>					
23 (水)	ドライカレー コーンサラダ	<b>ごはん</b> じゃがいも あぶら さとう	<b>ぎゅうにゅう</b> ぶたにく だいず	たまねぎ にんじん えだまめ <b>にんにく</b> とうもろこし キャベツ きゅうり	カレーこ ケチャップ とんかつソース しお す こしょう	801
24 (木)	パン ポトフ  フレンチサラダ プリン	<b>フランスの料理</b> パン じゃがいも さとう あぶら	<b>ぎゅうにゅう</b> とりにく スライスウィンナー ロースハム プリン	たまねぎ にんじん キャベツ パセリ きゅうり	しお こしょう とりがらスープ す	843
25 (金)	ごはん さばのピンゴソースがけ かぼちゃのみそしる 	<b>ごはん</b> かたくりこ あぶら	<b>ぎゅうにゅう</b> さば とうふ あぶらあげ ちゅうみそ	たまねぎ にんじん かぼちゃ しめじ <b>ねぎ</b>	ピンゴソース だしiriこ	800
28 (月)	ひろしまたっぴりピピンバ ふくのやまげんきみそしる 	<b>ごはん</b> ごまあぶら しろごま じゃがいも	<b>ぎゅうにゅう</b> ぶたにく <b>とうふ あぶらあげ</b> ガスてん <b>しらすぼし</b> ちゅうみそ 	ひろしまなづけ はくさいキムチ とうもろこし <b>もやし にんにく</b> たまねぎ にんじん ほししいたけ <b>ねぎ</b>	しょうゆ こしょう だしiriこ	756
29 (火)	ごはん ごもくきんぴら はりはりづけ	<b>ごはん</b> あぶら さとう	<b>ぎゅうにゅう</b> ぶたにく さつまあげ <b>しらすぼし</b> しおこんぶ	<b>こんにゃく</b> さやいんげん ごぼう にんじん きりほしだいこん きゅうり	みりん しょうゆ いちみつとうがらし うすくちしょうゆ す しお	725
30 (水)	ごはん おやこに ごますあえ 	<b>ごはん</b> じゃがいも あぶら さとう しろごま	<b>ぎゅうにゅう</b> たまご とりにく あつあげ <b>しらすぼし</b> ごはん 	たまねぎ にんじん さやいんげん <b>もやし こまつな</b>	しょうゆ しお す	752