

# 給食だより 11月

2020年(令和2年)  
福山市教育委員会  
(学校保健課)

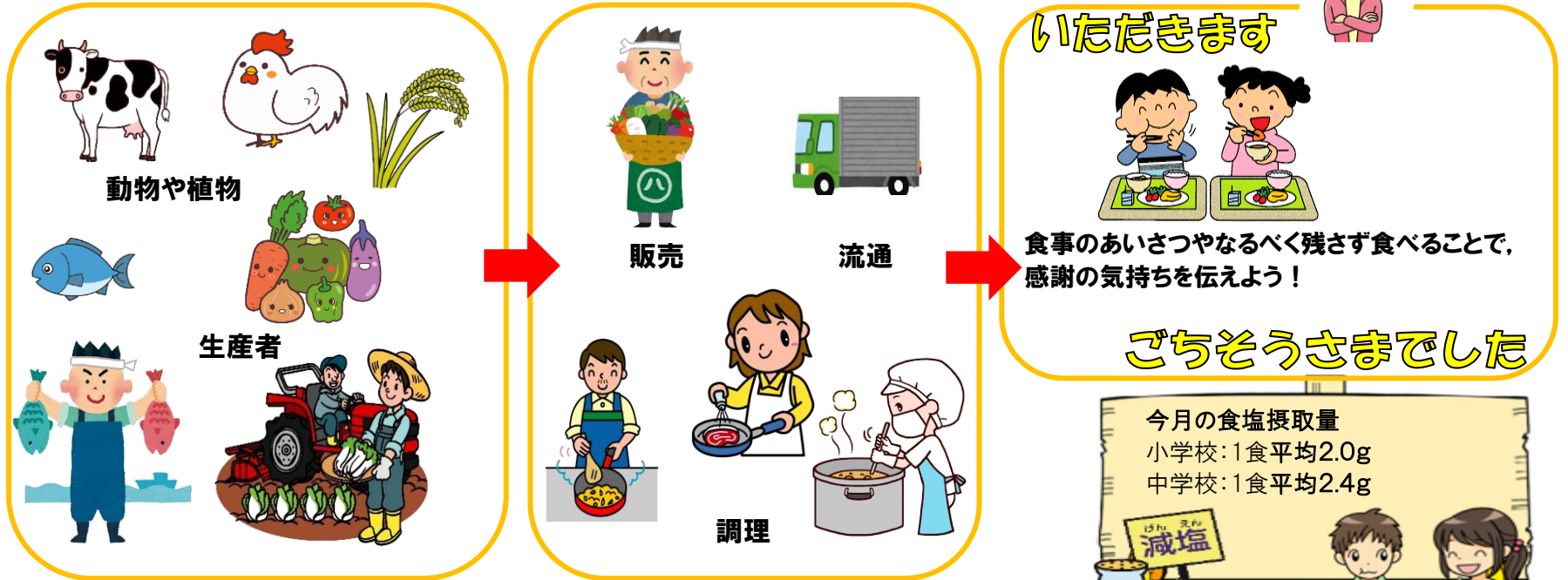
## 今月の給食目標

感謝して食べよう

朝夕の気温がぐっと下がり、木の葉が鮮やかに色づき始め、秋も深まってきました。私たちが元気に過ごすために、食事は大切なことです。生き物の命や自然の恵み、食事ができるまでに関わっている多くの人に感謝していただきましょう。



私たちのもとに食事が届くまでには、どんな人が関わっているのかな？



私たちのもとに食事が届くまでには、農作物を作る人、家畜を育てる人、魚をとる人、食べ物を運ぶ人・販売する人、料理を作る人など、さまざまな人が関わっています。

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。）

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

**減塩**



←給食レシピ等はこちらから↓

福山市 学校給食 検索

## 今月の献立 ※ぎゅうにゅうは、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補給 - +カロリー-
		(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		
2 (月)	ごはん こうやどうふのたまごとじ しらすあえ アーモンドいりこ	<b>ごはん</b> じゃがいも あぶら さとう アーモンドいりこ	<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>	にんじん たまねぎ ほししいたけ さやいんげん はくさい <b>もやし</b> きゅうり	しお しょうゆ す うすくちしょうゆ	775
4 (水)	ごはん こんさいのうまに おひたし	<b>ごはん</b> あぶら さとう しろごま  福山で作られた 「だいじょうも」を使用	<b>ぎゅうにゅう</b> とりにく うずらたまご <b>さつまあげ(だいじょうも)</b> ちゅうみそ かつおぶし	れんこん ごぼう にんじん <b>だいこん</b> <b>こんにゃく</b> さやいんげん <b>ほうれんそう</b> はくさい <b>もやし</b>	さけ しょうゆ	715
5 (木)	こがたこくとうパン いためビーフン スパイシービーンズ	こくとうパン ビーフン あぶら ごまあぶら かたくりこ フライドポテト	<b>ぎゅうにゅう</b> ぶたにく えび だいす	たまねぎ にんじん <b>キャベツ</b> <b>ねぎ</b> ほししいたけ	しお こしょう うすくちしょうゆ ガーリック チリパウダー カレーこ	829
6 (金)	ごはん さばのピリカラに のっぺいじる わらびもち 	<b>ごはん</b> さとう さといも かたくりこ わらびもち	<b>ぎゅうにゅう</b> さば ちゅうみそ とりにく <b>とうふ</b> <b>神石産の大豆を使</b>	にんにく にんじん <b>だいこん</b> ごぼう ほししいたけ <b>ねぎ</b> <b>しょうが</b>	みりん さけ しょうゆ トウバンジャン しお だしいりこ	794
9 (月)	さつまいものカレーライス かいそうサラダ 	<b>ごはん</b> さつまいも あぶら バター こむぎこ さとう	<b>ぎゅうにゅう</b> ぶたにく かいそうミックス まぐろあぶらづけ	にんじん たまねぎ エリンギ えだまめ にんにく <b>だいこん</b> きゅうり とうもろこし	しお しょうゆ トンカツソース ウスターソース ケチャップ カレーこ す うすくちしょうゆ	772

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補び・ K加わり
		(ぎ) 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		
10 (火)	ごはん ひろしまわぎゅうの こうきゅうすきに はくさいのゆずあえ 	<b>ごはん</b> あぶら さとう ふ 広島和牛を使用	<b>ぎゅうにゅう</b> ぎゅうにく <b>あつあげ</b> 神石産の 大豆を使	にんじん たまねぎ <b>しらたき</b> ごぼう <b>しろねぎ</b> はくさい ゆず	みりん しょうゆ うすくちしょうゆ しお	789
11 (水)	ごはん みそカツ  けんちんじる	<b>ごはん</b> ごむぎこ パンこ あぶら さとう	<b>ぎゅうにゅう</b> ぶたにく あかみそ はっちょうみそ とうふ あぶらあげ	<b>だいこん</b> にんじん ごぼう <b>こんにゃく</b> <b>ねぎ</b>	しお こしょう みりん しょうゆ だしiriこ	815
12 (木)	こがたパン だいずいりミートスパゲティ チーズサラダ	パン スパゲティ オリーブオイル さとう あぶら	<b>ぎゅうにゅう</b> ぶたにく だいず ロースハム カットチーズ	グリーンピース たまねぎ にんじん マッシュルーム にんにく <b>キャベツ</b> きゅうり とうもろこし	あかワイン しお こしょう ケチャップ トマトピューレ ウスターソース す	751
13 (金)	ぜっぴん!! たいうずみ にじゃあ  ぶどうゼリー 広島県産の真鯛を使用 	<b>ごはん</b> さといも あぶら さとう ゼリー(Feきょうか)	<b>ぎゅうにゅう</b> <b>たい</b> えび <b>とうふ</b> <b>あぶらあげ</b> <b>いりこ</b> 神石産の大豆を使	ほししいたけ にんじん みつば ゆず <b>だいこん</b> <b>こまつな</b>	さけ しょうゆ うすくちしょうゆ だしiriこ	709
16 (月)	ごはん とりさつま ゆかりあえ なっとう	<b>ごはん</b> さつまいも あぶら さとう	<b>ぎゅうにゅう</b> とりにく なっとう	たまねぎ にんじん さやいんげん はくさい <b>もやし</b>	さけ しょうゆ みりん ゆかり しお	749
17 (火)	<b>給食はありません</b>					
18 (水)	ピピンバ かんこくふうスープ ヨーグルト	<b>ごはん</b> あぶら さとう ごまあぶら しろごま トック	<b>ぎゅうにゅう</b> ぶたにく あかみそ とりにく たまご わかめ ヨーグルト	にんにく <b>ほうれんそう</b> に にんじん <b>もやし</b> たまねぎ <b>ねぎ</b>	トウバンジャン しょうゆ みりん うすくちしょうゆ しお こしょう とりがらスープ	822
19 (木)	パン モォ〜たまらん!! ひろしまわぎゅうシチュー かぶサラダ 	パン じゃがいも あぶら さとう ごむぎこ バター	<b>ぎゅうにゅう</b> <b>ぎゅうにく</b> まぐろあぶらづけ	たまねぎ にんじん マッシュルーム ブロッコリー にんにく とうもろこし <b>かぶ</b> <b>みずな</b>	しお こしょう ウスターソース トンカツソース ケチャップ あかワイン す うすくちしょうゆ	870
20 (金)	むぎごはん しそかつおふりかけ さけのたつたあげ こじる	むぎ <b>ごはん</b> かたくりこ あぶら さといも	<b>ぎゅうにゅう</b> さけ だいず とうにゅう ちゅうみそ	<b>しょうが</b> ごぼう <b>こんにゃく</b> にんじん <b>だいこん</b> <b>ねぎ</b>	しょうゆ だしiriこ ふりかけ (Feきょうか)	782
24 (火)	ぶたにくの オイスターソースどんぶり ハニレモに 	<b>ごはん</b> あぶら ごまあぶら かたくりこ さつまいも はちみつ さとう	<b>ぎゅうにゅう</b> ぶたにく	はくさい たまねぎ にんじん たけのこ しめじ <b>レモン</b> チンゲンサイ	さけ しょうゆ しお こしょう オイスターソース	767
25 (水)	ごはん てづくりのりつくだに メンチカツ  かぼちゃじる	<b>ごはん</b> あぶら さとう	<b>ぎゅうにゅう</b> <b>メンチカツ</b> とうふ あぶらあげ しろみそ ちゅうみそ <b>おにぎりのり</b>	かぼちゃ たまねぎ にんじん しめじ <b>ねぎ</b>	ウスターソース だしiriこ しょうゆ さけ みりん	764
26 (木)	<b>給食はありません</b>					
27 (金)	ごはん ねぶとふりかけ さばのうめに いもに 	<b>ごはん</b> さとう さといも	<b>ぎゅうにゅう</b> さば ぎゅうにく	<b>しょうが</b> うめぼし はくさい にんじん ごぼう <b>こんにゃく</b> <b>しろねぎ</b>	さけ みりん しょうゆ す だしiriこ ねぶとふりかけ	796
30 (月)	むぎごはん おやこうどん うめこんぶあえ むらさきもちっす	むぎ <b>ごはん</b> うどん むらさきもちっす	<b>ぎゅうにゅう</b> とりにく たまご やきかまぼこ しおこんぶ	たまねぎ にんじん ほししいたけ <b>ねぎ</b> <b>キャベツ</b> きゅうり きりぼしだいこん うめぼし	だしこんぶ けずりぶし みりん しょうゆ うすくちしょうゆ	743