

給食より 11月

2021年(令和3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

野山が鮮やかな赤や黄色に色づき、実りの秋も深まってきました。
私たちは、生き物の命や自然の恵みをいただいています。また、毎日の食事が
食卓に並ぶのは、さまざまな人の働きや支えがあるおかげです。
食事のあいさつに込められた意味を知り、感謝の心をもっていただきましょう。

食事のあいさつってどんな意味があるの？

かかわった人や命への感謝が込められているよ

「いただきます」

食べ物のもとと生きた
動物や植物の命です。その
命をいただくことへの感謝
が込められています。

「ごちそうさま」

漢字で「ご馳走さま」と
書き、食事を用意するた
めに駆け回ってくれてありが
たうという意味です。

11月24日は和食の日

日本には多様で豊かな自然や食文化が
あります。その中でも和食は、日本人の
伝統的な食文化でユネスコ無形文化遺産
に登録されています。ご家庭でも和食に
ついて話してみませんか。

11月24日は
和食の日

今月の食塩摂取量

中学校：1食平均2.5g

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。）

←給食レシピ等ははこちらから

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 G班校 (南部ブロック)	主 な 材 料			調味料・だし等	I補給- 初加リ-
		(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		
1 (月)	ごはん なっとう とりにくとさつまいもの あまからに しらすとこまつなのあえもの	ごはん さつまいも あぶら さとう しろこま	ぎゅうにゅう とりにく しろみそ こんぶ しらすぼし なっとう	たまねぎ にんじん ごぼう こんにゃく グリーンピース こまつな もやし	みりん しょうゆ いちみつとうがらし	803
2 (火)	ごはん さけのたつたあげ こんぶあえ のっぺいじる 新潟の郷土料理	ごはん かたくりこ あぶら さといも	ぎゅうにゅう さけ しおこんぶ とりにく とうふ	しょうが はくさい にんじん だいこん ごぼう ねぎ ほししいたけ	しょうゆ しお だしりこ	757
4 (木)	パン えびときのこのチャウダー だいこんサラダ	パン じゃがいも あぶら こめこ パター さとう	ぎゅうにゅう えび ベーコン スキムミルク	たまねぎ にんじん しめじ えだまめ だいこん みずな とうもろこし	さけ す しお こしょう とりがらスープ うすくちしょうゆ	767
5 (金)	ごはん あじつけのり おやこうどん きりぼしだいこんのにつけ	ごはん うどん あぶら さとう	ぎゅうにゅう とりにく たまご やきかまぼこ ぶたにく あぶらあげ あじつけのり	たまねぎ にんじん しめじ ねぎ きりぼしだいこん ほししいたけ さやいんげん	だしりこ みりん うすくちしょうゆ しょうゆ しお	746
8 (月)	ごはん みそからあげ おんやさい すましじる 親善友好都市 (愛知県岡崎市)献立	ごはん かたくりこ あぶら さとう おつゆふ	ぎゅうにゅう とりにく あかみそ はっちょうみそ わかめ	キャベツ たまねぎ にんじん えのきだけ ねぎ	みりん しょうゆ うすくちしょうゆ しお だしこんぶ けすりぶし	782
9 (火)	ごはん さばのカレーに ゆかりづけ おこめんスープ	ごはん さとう あぶら こめこめん	ぎゅうにゅう さば ぶたにく	はくさい たまねぎ にんじん チンゲンサイ ほししいたけ	しょうゆ みりん うすくちしょうゆ さけ カレーこ とりがらスープ しお ゆかり	729

日 (曜)	こんだてめい G班校 (南部ブロック)	主 な 材 料			調味料・だし等	I補給- 初加リ-
		(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		
10 (水)	ごはん かみてる！GoGo!ため とうふじる アーモンドいりこ かみかみ献立	ごはん しろこま あぶら さとう ごまあぶら アーモンドいりこ	ぎゅうにゅう ぶたにく ガスでん あかみそ とうふ わかめ あぶらあげ	ごぼう たけのこ こんにゃく にんじん えだまめ たまねぎ しめじ ねぎ	しょうゆ しお だしりこ うすくちしょうゆ	734
11 (木)	パン あつあげのミートソースに しゃりしゃりポテトサラダ	パン あぶら さとう かたくりこ じゃがいも	ぎゅうにゅう あつあげ ぶたにく ロースハム	たまねぎ にんじん えだまめ しめじ こまつな	ケチャップ しお ウスターソース とりがらスープ オイスターソース す こしょう	800
12 (金)	キムタクごはん もちむぎと しろいんげんまめのスープ りんご 旬の果物	ごはん あぶら じゃがいも しろいんげんまめ もちむぎ	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく	はくさい たくあんづけ はくさい キムチ たまねぎ にんじん りんご	うすくちしょうゆ しお こしょう とりがらスープ	711
15 (月)	むぎごはん いもに ツナフレックあえ 山形の郷土料理	むぎごはん さといも さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく まぐろあぶらづけ	にんじん ごぼう はくさい きゅうり こんにゃく しろねぎ キャベツ	さけ しょうゆ	721
16 (火)	ごはん マーボーひじき ピーフンのちゅうかあえ かくチーズ	ごはん ビーフン ごまあぶら さとう かたくりこ	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく ひじき あかみそ ロースハム チーズ	にんじん たまねぎ ねぎ たけのこ しょうが にんにく キャベツ ほうれんそう	トウバンジャン しょうゆ しお からし す	799
17 (水)	ごはん さばのしょうがに かおりあえ みそしる 	ごはん さとう じゃがいも	ぎゅうにゅう さば ちゅうみそ あぶらあげ とうふ 神石産の大豆を使用	しょうが だいこん にんじん たまねぎ しめじ ねぎ	みりん しょうゆ さけ す かおり だしりこ	731
18 (木)	パン ほうれんそうカレーコロッケ ポイルキャベツ まめまめポタージュスープ 南部ブロック献立	パン あぶら じゃがいも しろいんげんまめ	ぎゅうにゅう ほうれんそう ほうれんそう カレーコロッケ ベーコン 福山市内産のほうれんそうを使用	キャベツ えだまめ たまねぎ にんじん とうもろこし	しお こしょう クリームポタージュ	819
19 (金)	ごはん にくじゃが はりはりづけ	ごはん じゃがいも あぶら さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく しらすぼし しおこんぶ	たまねぎ にんじん さやいんげん こんにゃく きりぼしだいこん きゅうり	しょうゆ みりん うすくちしょうゆ す	748
22 (月)	ごはん ねぶとふりかけ とりさつま かきたまじる 	ごはん かたくりこ さとう さつまいも	ぎゅうにゅう とりにく たまご とうふ	たまねぎ えだまめ にんじん チンゲンサイ えのきだけ	しょうゆ みりん さけ しお うすくちしょうゆ だしりこ ねぶとふりかけ	746
23 (火)	勤労感謝の日 食事に限らず、私たちの生活は多くの人の支えがあって成り立っています。 いつもお世話になっている身近な人に感謝の気持ちを伝えてみませんか。 					
24 (水)	うずみ にじゃあ ぶどうゼリー 福山の郷土料理	ごはん さといも あぶら さとう ゼリー（てつぶんきょうか）	ぎゅうにゅう とうふ えび とりにく いりこ あぶらあげ	ほししいたけ ゆず にんじん みつば だいこん こまつな	しょうゆ だしりこ うすくちしょうゆ	703
25 (木)	こがたことうパン いためピーフン ごぼうサラダ 南部ブロック献立	こくとうパン ピーフン あぶら ごまあぶら マヨネーズ	ぎゅうにゅう ぶたにく まぐろあぶらづけ	たまねぎ にんじん キャベツ ねぎ ほししいたけ ごぼう みずな とうもろこし	しお こしょう うすくちしょうゆ	791
26 (金)	ごはん さわらのあますあんかけ たいそうめんふう 2022年に向けた築城400年記念献立	はん かたくりこ あぶら さとう 1そうめん	ぎゅうにゅう さわら たい きんしたまご きざみのり	にんじん たまねぎ こまつな ねぎ ほししいたけ	しお こしょう しょうゆ す さけ うすくちしょうゆ だしりこ	791
29 (月)	給食中止					
30 (火)	給食中止					