

給食だより 12月

2021年(令和3年)
福山市教育委員会

今月の給食目標

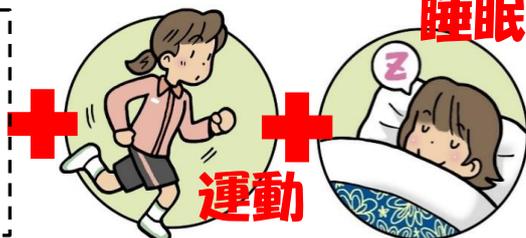
**寒さに負けない
食事をしよう**

寒さに負けない体をつくるためには、日ごろから免疫力や抵抗力を向上させる生活を心がけましょう。そのために大切なのは、1日3食栄養バランスのよい食事をとること、適度な運動をすること、そして十分な睡眠をとって休むことです。



食事

- ・1日3食バランスよく！
- ・ビタミンを欠かさずとる！
- ⇒**ビタミンA**:のどや粘膜を保護する
かぼちゃ・にんじん・レバーなど
- ⇒**ビタミンC**:免疫力を高める。
みかん・ブロッコリー・じゃがいもなど



運動

睡眠

保命酒かす入りかぼちゃ汁

【材料 (切り方) 4人分】

- かぼちゃ (角切り)・・・120g
- 木綿豆腐 (さいの目切り)・・・1/6丁
- たまねぎ (スライス)・・・中1/2個
- にんじん (せん切り)・・・2cm程度
- 油揚げ (短冊切り)・・・1/4枚
- しめじ (小房にわけ)・・・1/4パック
- ねぎ (小口切り)・・・2本
- 酒かす (保命酒)・・・20g
- 白みそ・・・大さじ1強
- 中みそ・・・大さじ2弱
- 煮干し・・・約10尾
- 水・・・3カップ

【作り方】

- ①煮干しを水につけ、火にかかりしじをとる。
 - ②だし汁にかぼちゃ、たまねぎ、にんじん、油揚げ、しめじを入れて煮る。
 - ③火が通ったら豆腐を入れる。
 - ④みそと保命酒かすを溶き入れ、最後にねぎを入れる。
- ★調理のポイント★
みその量はお好みで加減しましょう。だし汁と、**保命酒の酒かす**の香りでみそ控えめでもおいしくいただけます。



鞆酒造(株)さんから保命酒の酒かすを学校給食へ無償提供していただきました。
12月献立の保命酒かす入りかぼちゃ汁に使用します。

今月の食塩摂取量

中学校:1食平均2.5g

減塩



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。



←給食レシピ等はこちらから↓

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	福山市 学校給食 検索
		(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 (水)	ごはん くわいとさけのからあげ おんやさい みそしる	ごはん かたくりこ あぶら	ぎゅうにゅう さけ わかめ とうふ あぶらあげ ちゅうみそ	くわい キャベツ だいこん にんじん たまねぎ しめじ ねぎ	しお だしりこ	761
2 (木)	パン まめまめドライカレー ブロッコリーサラダ ヨーグルト	パン さとう あぶら じゃがいも ひよこまめ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいす ヨーグルト	たまねぎ にんじん えだまめ にんにく ブロッコリー キャベツ とうもろこし	カレーこ す ケチャップ トンカツソース ウスターソース しお こしょう	836
3 (金)	ごはん はっほうさい かいそうサラダ	ごはん さとう ごまあぶら かたくりこ	ぎゅうにゅう いか ぶたにく うすらたまご かいそうミックス まぐろあぶらづけ	しょうが にんにく はくさい にんじん もやし キャベツ チンゲンサイ たまねぎ たけのこ ほししいたけ	しょうゆ こしょう す	743
6 (月)	ごはん あつあげのみそいため しゃりしゃりポテトサラダ みかんゼリー	ごはん さとう はるさめ あぶら ごまあぶら かたくりこ じゃがいも みかんゼリー	ぎゅうにゅう あつあげ ぶたにく ちゅうみそ ロースハム	にんじん たまねぎ チンゲンサイ ほししいたけ キャベツ しょうが にんにく とうもろこし	しょうゆ みりん しお す こしょう	821

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	検索 Eレシピ 和加リ
		(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		
7 (火)	ごはん わかさぎのピンゴソース はくさいのレモンあえ もずくスープ 	ごはん あぶら かたくりこ	ぎゅうにゅう わかさぎ ぶたにく とうふ もずく	はくさい レモン たまねぎ にんじん もやし ほししいたけ ねぎ	ピンゴソース しお こしょう うすくちしょうゆ しょうゆ とりからスープ	735
8 (水)	ごはん じゃがいものそぼろに ガステんのあえもの 	ごはん さとう じゃがいも あぶら かたくりこ しろこま	ぎゅうにゅう とりにく ガステん	たまねぎ にんじん えだまめ こんにゃく もやし キャベツ	みりん しょうゆ しお うすくちしょうゆ す	717
9 (木)	パン いちごジャム とりごぼろの こめこクリームに こまつなサラダ 	パン いちごジャム さとう じゃがいも あぶら こめこ バター こまあぶら	ぎゅうにゅう とりにく うずらたまご ロースハム ひじき	たまねぎ ごぼろ にんじん えだまめ こまつな もやし とうもろこし	しお こしょう とりからスープ うすくちしょうゆ す からし	857
10 (金)	ひろしまオールスター★ たんたんどん かんこくふうスープ りんご  	むぎごはん さとう こまあぶら しろこま トック あぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく しらすぼし ちゅうみそ とりにく わかめ	にんにく しょうが にんじん しめじ ひろしまなづけ とうもろこし レモン たまねぎ しろねぎ りんご	みりん トウバンジャン しょうゆ さけ うすくちしょうゆ しお こしょう とりからスープ	821
13 (月)	おやこどんぶり まめなサラダ 	ごはん さとう あぶら	ぎゅうにゅう とりにく たまご だいず まぐろあぶらづけ	たまねぎ にんじん ほししいたけ ねぎ キャベツ こまつな	みりん しお しょうゆ けずりぶし す うすくちしょうゆ	766
14 (火)	ごはん あじつけのり くわいとこんさいのうまに しらすあえ 	ごはん さとう あぶら しろこま	ぎゅうにゅう ぎゅうにく ちゅうみそ しらすぼし あじつけのり	くわい れんこん ごぼろ にんじん だいこん こんにゃく さやいんげん キャベツ もやし	さけ しょうゆ す うすくちしょうゆ	735
15 (水)	ごはん ちゃんこじる くきわかめのきんぴら みかん  旬の果物	ごはん さとう しらたまもち あぶら	ぎゅうにゅう とりにく たら とうふ くきわかめ さつまあげ	はくさい にんじん だいこん しろねぎ しんぎく ごぼろ こんにゃく みかん	さけ しょうゆ みりん しお だしりこ いちみつがらし	725
16 (木)	パン とりにくとレバーのケチャップがらめ ポイルキャベツ しろいんげんまめのポタージュスープ	パン かたくりこ あぶら さとう じゃがいも しろいんげんまめ	ぎゅうにゅう とりにく とりにく とりにくレバー ベーコン	しょうが キャベツ にんじん たまねぎ とうもろこし パセリ	しょうゆ ケチャップ ウスターソース クリームポタージュ しお こしょう とりからスープ	868
17 (金)	ごはん こんぶつくだに ごもくラーメン かぶサラダ 	ごはん さとう ちゃんぽんめん あぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく わかめ ロースハム こんぶつくだに	にんじん たまねぎ もやし とうもろこし ねぎ かぶ みずな	しお こしょう しょうゆ す とりからスープ うすくちしょうゆ	711
20 (月)	むぎごはん ふりかけ (てつきょうか) ひきずり おひたし  愛知県の郷土料理	むぎごはん さとう ぶ あぶら	ぎゅうにゅう とりにく やきどうふ やきかまぼこ かつおぶし	しらすき たまねぎ はくさい しろねぎ ほうれんそう もやし にんじん	さけ みりん しょうゆ ふりかけ (てつきょうか)	729
21 (火)	ごはん だいずのいそに いためなます  南部ブロック献立	ごはん さとう じゃがいも しろこま あぶら	ぎゅうにゅう ひじき だいず とりにく まめちくわ あつあげ あぶらあげ しらすぼし <small>神石産の大豆を使用</small>	にんじん さやいんげん こんにゃく だいこん きんときんにんじん	みりん しょうゆ しお す うすくちしょうゆ	753
22 (水)	ごはん さばのてりに はくさいのゆずあえ ほうめいしゆかすいり かぼちゃじる  冬至献立	ごはん さとう	ぎゅうにゅう さば とうふ あぶらあげ しろみそ ちゅうみそ	しょうが はくさい ゆず かぼちゃ たまねぎ にんじん しめじ ねぎ	みりん さけ しょうゆ す うすくちしょうゆ しお さけかす だしりこ	736
23 (木)	こがたパン とりのからあげ ブロックロー ミネストローネ クリスマスケーキ  クリスマス献立	パン かたくりこ あぶら じゃがいも マカロニ ケーキ	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン	しょうが にんにく ブロックロー マッシュルーム にんじん たまねぎ トマト	しょうゆ しお こしょう とりからスープ	845