

給食だより 1月

2024年(令和6年)
福山市教育委員会
(学校保健課)

今月の給食目標

学校給食について知ろう

新しい年が始まりました。今年も子どもたちが毎日元気に過ごせるように、安心・安全でおいしい給食を提供していきます。
1月24日～30日は、全国学校給食週間です。この機会に、家庭で「学校給食」や「食」について話題にしてみましょう。

2020年8月 市内全中学校給食開始	2010年 地域別献立を週4回に	2009年 紙パック容器が瓶から移行	2002年 米飯給食を週3回に	1999年 強化磁器食器を導入 選択メニューを開始	1997年 個別対応を開始 食物アレルギーの	1990年 米飯給食を週2回の導入	1985年 はしの給食を導入 米飯給食を開始	1970年 脱脂粉乳から牛乳に変わる	1951年 完全給食を開始 (ミルク・パン・おかず)	1947年 ミルク給食を開始 (脱脂粉乳のみ)	福山市の学校給食年表

学校給食週間

～いただきます♪ おいしくたのしく ぶくの山給食～ **4年ぶりに試食会を開催!**

期間: 2024年1月24日(水)～1月30日(火)
内容: 試食会, パネル展示



当日正午より
試食会の食券を販売します!
1食255円です
※各会場 限定30食



試食会会場	日程
北部市民センター	1月24日(水)
かなべ市民交流センター	1月25日(木)
しんいち市民交流センター	1月26日(金)
西部市民センター	1月29日(月)
東部市民センター	1月30日(火)

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2.5g

今月の献立 ※ぎゅうにゅうは、毎日あります ※◆は、小学6年生、中学3年生のリクエスト献立です

日(曜)	こんだてめい H班校 (北西ブロック)	主な材料			調味料・だし等	E値 キカロリ
		(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		
9 (火)	ごはん ◆マーボー豆腐 ◆パンサンスー	ごはん ごまあぶら さとう かたくりこ はるさめ しろこま	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく あかみそ ロースハム	にんじん たまねぎ ほししいたけ ねぎ しょうが にんにく キャベツ きゅうり	しょうゆ しお トウバンジャン す からし	608
10 (水)	ごはん ぶりかけ(てつきょうか) こうや豆腐のたまごとし こうはくなます	ごはん じゃがいも あぶら さとう	ぎゅうにゅう こうや豆腐 たまご とりにく しらすぼし	にんじん たまねぎ ほししいたけ さやいんげん だいこん きんときにんじん	しお す しょうゆ うすくちしょうゆ ぶりかけ (てつきょうか)	546
11 (木)	パン ◆ポークビーンズ ◆チーズサラダ	パン じゃがいも あぶら さとう	ぎゅうにゅう だいす ぶたにく ロースハム チーズ	たまねぎ にんじん キャベツ きゅうり とうもろこし	しお ケチャップ ウスターソース す こしょう	596
12 (金)	ごはん ◆えびのあられあげ だいこんのこんぶあえ ぶたじる	ごはん こむぎこ ごしきあられ パンこ あぶら さといも	ぎゅうにゅう おつきえび しおこんぶ ぶたにく ちゅうみそ	だいこん にんじん たまねぎ ごぼう ねぎ こんにゃく	しお	632

日 (曜)	こんだてめい H班校 (北西ブロック)	主 な 材 料			調味料・だし等	I初ギ- +カカリ-
		(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		
15 (月)	ツナそぼろごはん だいじょいもいり とりだんごスープ ぼんかん 	ごはん あぶら さとう ごまあぶら 	ぎゅうにゅう まぐろあぶらづけ くさわかめ だいじょいもいり とりだんご	えだまめ にんじん とうもろこし たまねぎ はくさい ねぎ ぼんかん ほししいたけ	しょうゆ しお うすくちしょうゆ こしょう とりがらスープ	568
16 (火)	ごはん ◆ししゃものからあげ きりぼしだいこんのにつけ ◆みそしる	ごはん かたくりこ あぶら さとう	ぎゅうにゅう ししゃも ぶたにく あぶらあげ とうふ ちゅうみそ	きりぼしだいこん にんじん えだまめ ほししいたけ ねぎ たまねぎ しめじ	しお しょうゆ だしいりこ	592
17 (水)	ジャンボおにぎり カレーうどん パリパリサラダ 	ごはん うどん じゃがいも あぶら さとう	ぎゅうにゅう おにぎりのり こんぶつくだに ぶたにく あぶらあげ	たまねぎ にんじん ねぎ キャベツ きゅうり たくあんづけ	カレーこ しょうゆ しお みりん す とりがらスープ	560
18 (木)	パン とりごぼうの こめこクリーム  かぶサラダ	パン じゃがいも しろいんげんまめ あぶら こめこ バター さとう	ぎゅうにゅう とりにく うすらたまご まぐろあぶらづけ	たまねぎ ごぼう にんじん えだまめ かぶ みずな	しお こしょう す とりがらスープ うすくちしょうゆ	623
19 (金)	むぎごはん かんこくのり チャプチェ ◆ナムル  	むぎ ごはん さとう あぶら はるさめ しろごま ごまあぶら	ぎゅうにゅう かんこくのり いか ぶたにく	しょうが にんにく にんじん だけのこ たまねぎ もやし チンゲンサイ ほししいたけ ほうれんそう	しょうゆ さけ トウバンジャン ガーリック	555
22 (月)	ごはん はっすん  がじつあえ	ごはん さといも あぶら さとう しろごま	ぎゅうにゅう とりにく まめちくわ あつあげ やきあなご	にんじん れんこん こんにゃく だいこん えだまめ はくさい ほうれんそう	みりん す しょうゆ	558
23 (火)	ごはん ◆ぶりのたつたあげ はくさいのゆかりあえ かすじる 	ごはん かたくりこ あぶら さといも	ぎゅうにゅう ぶり とりにく あぶらあげ ちゅうみそ しろみそ	しょうが はくさい にんじん だいこん しめじ ねぎ	しょうゆ ゆかり さけかす だしいりこ	647
24 (水)	◆チキンカレーライス フレンチサラダ 	ごはん じゃがいも あぶら バター こむぎこ さとう	ぎゅうにゅう とりにく ロースハム	にんじん たまねぎ えだまめ にんにく ブロッコリー キャベツ とうもろこし	ウスターソース トンカツソース ケチャップ す しょうゆ しお カレーこ こしょう	616
25 (木)	こがたこくとうパン せとうちほねぶとパスタ カリフラワーと ブロッコリーサラダ  	こくとうパン スパゲティ オリーブオイル マヨネーズ	ぎゅうにゅう ベーコン しらすぼし しおこんぶ まぐろあぶらづけ	たまねぎ しめじ こまつな にんにく ブロッコリー カリフラワー キャベツ とうもろこし	しお こしょう しょうゆ	592
26 (金)	ごはん かみってる! GOGOいため かきたまじる 	ごはん しろごま あぶら さとう ごまあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく ガステン あかみそ とうふ たまご わかめ	ごぼう にんじん こんにゃく えだまめ たまねぎ えのきだけ ねぎ	しょうゆ しお うすくちしょうゆ だしいりこ	529
29 (月)	◆キムタクごはん ワンタンスープ ヨーグルト	むぎ ごはん あぶら ワンタンめん	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく ヨーグルト	はくさいキムチ たくあんづけ はくさい たまねぎ にんじん チンゲンサイ ほししいたけ	うすくちしょうゆ しお こしょう とりがらスープ	586
30 (火)	ごはん とりすき だいこんのすのもの  ◆なっとう	ごはん ふ あぶら さとう	ぎゅうにゅう とりにく あつあげ わかめ なっとう しらすぼし	にんじん たまねぎ しらす ごぼう はくさい しろねぎ だいこん	みりん しお しょうゆ す うすくちしょうゆ	596
31 (水)	ごはん じゃがいものそぼろに かいそうサラダ	ごはん じゃがいも あぶら さとう ごまあぶら	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく かいそうミックス まぐろあぶらづけ	たまねぎ にんじん こんにゃく えだまめ だいこん	みりん す しょうゆ	556