

# 給食だより 10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

### 食べ物の働きを知ろう

実りの秋には、多くの食べ物が旬をむかえ、食欲がわいてきますね。  
旬の食べ物は、季節を感じるだけでなく、栄養価も高くなっています。体に必要な働きをする「黄・赤・緑の食品」をそろえた食事を心がけましょう。



## 保命酒の酒かす と 広島和牛 の無償提供

鞆酒造(株)さんの  
保命酒の酒かす

(株)本多さんが  
無償で配達協力

広島県のブランド和牛(広島和牛)

食べて応援！  
ふるさとの特産品

感謝して  
いただきます



**保命酒入りのココレーライス**

保命酒の酒かすの優しい甘みと旬のきのこがたっぷり入ったおいしいカレーです。

**広島和牛たっぶり焼き肉**

良質な脂のオレイン酸が多く含まれています。香りや口けがよいです。

**広島和牛のパンフレットをご覧ください**



今月の食塩摂取量  
小学校:1食平均 2.1g  
中学校:1食平均 2.5g

減塩

←給食レシピ等はこちらから↓

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。)



今月の献立 ※ぎょうにゅうは、毎日あります

福山市 学校給食 検索

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	エネルギー 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		
1 (木)	パン さけの メープルマスタードソース しろいんげんまめのスープ かたぬきレアチーズ	パン かたくりこ あぶら メープルシロップ しろいんげんまめ じゃがいも	ぎょうにゅう さけ ベーコン かたぬきチーズ	にんじん たまねぎ とうもろこし パセリ	マスタード しょうゆ しお こしょう とりからスープ	658
2 (金)	ごはん ちくぜんに しらすあえ つきみだんご【小・中学校】 つきみゼリー【幼稚園】	ごはん さといも あぶら さとう つきみだんご おつきみゼリー	ぎょうにゅう とりにく まめちくわ しらすぼし	ごぼう にんじん こんにゃく さやいんげん れんこん もやし ほうれんそう	みりん しょうゆ す うすくちしょうゆ	640
5 (月)	ごはん あきなすと あつあげのカレーに ひじきのごまマヨネーズあえ	ごはん あぶら さとう かたくりこ しるごま マヨネーズ	ぎょうにゅう あつあげ ぶたにく まぐろあぶらづけ ひじき	なす たまねぎ にんじん えだまめ ほししいたけ にんにく しょうが きゅうり キャベツ	しょうゆ さけ しお こしょう カレーこ とりからスープ	643
6 (火)	ごはん さんまのうめ とうふじる ヨーグルト【中学校】	ごはん さとう	ぎょうにゅう とうふ さんま あぶらあげ わかめ ヨーグルト	しょうが うめぼし にんじん たまねぎ えのきだけ ねぎ	さけ みりん しょうゆ す うすくちしょうゆ しお だしいりこ	606
7 (水)	ちゅうかどんぶり だいがくいも	ごはん あぶら かたくりこ さとう ごまあぶら さつまいも くるごま	ぎょうにゅう ぶたにく いか うすらたまご	しょうが にんにく たまねぎ にんじん たけのこ はくさい ほししいたけ チンゲンサイ	しょうゆ さけ こしょう とりからスープ す	706
8 (木)	パン チリコンカン コーンスープ ブルーベリーゼリー	パン きんときまめ あぶら かたくりこ ゼリー(てつぶん)	ぎょうにゅう ぶたにく ベーコン	たまねぎ にんじん トマト にんにく はくさい チンゲンサイ とうもろこし クリームコーン	しお こしょう ウスターソース ケチャップ チリパウダー パプリカ とりからスープ	651
9 (金)	ごはん だいずのいそに ツナフレークあえ	ごはん じゃがいも あぶら さとう	ぎょうにゅう だいず とりにく あつあげ まめちくわ ひじき まぐろあぶらづけ	にんじん たまねぎ さやいんげん こんにゃく キャベツ きゅうり	みりん しょうゆ す うすくちしょうゆ	602

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カルビ +和カレー
		(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		
12 (月)	ごはん こんぶつくだに ながさきちゃんぼん いりな 	<b>ごはん</b> ちゃんぼんめん あぶら	<b>ぎゅうにゅう</b> ぶたにく えび かまぼこ ベーコン こんぶつくだに	キャベツ たまねぎ <b>もやし</b> にんじん にんにく <b>ねぎ</b> ほししいたけ はくさい <b>こまつな</b>	とりがらスープ とんこつスープ うすくちしょうゆ さけ しお こしょう みりん しょうゆ	606
13 (火)	ごはん さばのしょうがに さつまいものみそしる なっとう 	<b>ごはん</b> さとう さつまいも	<b>ぎゅうにゅう</b> さば とうふ あぶらあげ ちゅうみそ なっとう	<b>しょうが</b> にんじん たまねぎ しめじ <b>ねぎ</b>	みりん さけ しょうゆ す だしいりこ	624
14 (水)	ごはん チキンアドボ ピーフンスープ パインゼリー 	<b>ごはん</b> あぶら さとう ピーフン ゼリー(パナップル)	<b>ぎゅうにゅう</b> とりにく うすらたまご	にんにく たまねぎ にんじん <b>もやし</b> <b>チンゲンサイ</b> <b>しいたけ</b>	しょうゆ す ナンプラー しお フンスープ うすくちしょうゆ とりがらスープ	663
15 (木)	パン ハンバーグ まめまめポタージュスープ	パン しろいんげんまめ じゃがいも	<b>ぎゅうにゅう</b> ハンバーグ ベーコン	たまねぎ にんじん とうもろこし えだまめ	ケチャップ しお こしょう クリームポタージュ	624
16 (金)	ごはん ひろしまわぎゅう たっぶりやきにく しらすと こまつなのあえもの 	<b>ごはん</b> あぶら さとう しろごま ごまあぶら	<b>ぎゅうにゅう</b> <b>ぎゅうにく</b> あかみそ こんぶ <b>しらすぼし</b>	にんにく たまねぎ キャベツ にんじん エリンギ <b>こまつな もやし</b>	しょうゆ トウバンジャン しお す	628
19 (月)	ごはん マーボーとうふ だいこんのちゅうかあえ	<b>ごはん</b> ごまあぶら さとう かたくりこ しろごま	<b>ぎゅうにゅう</b> とうふ ぶたにく あかみそ	にんじん たまねぎ ほししいたけ <b>ねぎ</b> <b>しょうが</b> にんにく だいこん	しょうゆ トウバンジャン しお す うすくちしょうゆ	604
20 (火)	おやこどんぶり ガステんのあえもの 	<b>ごはん</b> あぶら さとう	<b>ぎゅうにゅう</b> とりにく たまご ガステん	たまねぎ にんじん ほししいたけ <b>ねぎ もやし</b> きゅうり	みりん しお しょうゆ す だしこんぶ けずりぶし うすくちしょうゆ	566
21 (水)	ごはん しろみさかなのさらさあげ だいじょいもいり とりだんごじる	<b>ごはん</b> あぶら かたくりこ 	<b>ぎゅうにゅう</b> ホキ とうふ <b>だいじょいもいり</b> <b>とりだんご</b> ちゅうみそ しろみそ	にんじん たまねぎ <b>チンゲンサイ</b> <b>しいたけ</b> <b>しょうが</b>	だしいりこ さけ しょうゆ カレーこ	584
22 (木)	パン さつまいもシチュー まめなサラダ 	パン さつまいも あぶら こめこ バター さとう	<b>ぎゅうにゅう</b> とりにく だいた まぐろあぶらづけ	にんじん たまねぎ マッシュルーム グリーンピース キャベツ <b>こまつな</b>	しお こしょう す うすくちしょうゆ	629
23 (金)	むぎごはん ぶりかけ (カルシウム・てつきょうか) とりにくとくりのうまに はりはりづけ	むぎ <b>ごはん</b> くり さとう あぶら	<b>ぎゅうにゅう</b> とりにく まめちくわ <b>しらすぼし</b> しおこんぶ	にんじん こほう れんこん <b>こんにゃく</b> きゅうり さやいんげん きりぼしだいこん	しょうゆ さけ す しお うすくちしょうゆ ぶりかけ(カルシウム)	635
26 (月)	ごはん にくじゃが つめかつおあえ	<b>ごはん</b> じゃがいも あぶら さとう	<b>ぎゅうにゅう</b> ぶたにく かつおぶし	たまねぎ にんじん グリーンピース <b>こんにゃく</b> うめぼし キャベツ きゅうり	しょうゆ みりん うすくちしょうゆ	587
27 (火)	ひろしまオールスター★ たんたんどん たまごスープ 	<b>ごはん</b> ごまあぶら さとう しろごま かたくりこ	<b>ぎゅうにゅう</b> ぶたにく <b>しらすぼし</b> ちゅうみそ たまご わかめ	にんにく <b>しょうが</b> にんじん たまねぎ しめじ <b>レモン</b> ひろしまなづけ とうもろこし <b>ねぎ</b>	みりん トウバンジャン しょうゆ さけ しお こしょう うすくちしょうゆ とりがらスープ	586
28 (水)	ほうめいしゆいり きのこカレーライス フレンチサラダ 	<b>ごはん</b> じゃがいも バター こむぎこ あぶら さとう	<b>ぎゅうにゅう</b> ぶたにく ロースハム	たまねぎ にんじん にんにく しめじ エリンギ えだまめ マッシュルーム きゅうり キャベツ	<b>さけがす</b> 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	628
29 (木)	こがたパン イタリアンスパゲティ こまつなサラダ ヨーグルト【幼稚園・小学校】 	パン スパゲティ さとう あぶら	<b>ぎゅうにゅう</b> ウインナー ロースハム ひじき ヨーグルト	たまねぎ にんじん マッシュルーム にんにく グリーンピース <b>こまつな もやし</b> とうもろこし	ウスターソース しお こしょう ケチャップ うすくちしょうゆ す からし	619
30 (金)	むぎごはん かつおのくろしおソース けんちんじる 	むぎ <b>ごはん</b> かたくりこ あぶら くろざとう さいとも	<b>ぎゅうにゅう</b> かつお とうふ あぶらあげ	<b>しょうが</b> うめぼし にんじん だいこん こほう <b>こんにゃく</b> <b>ねぎ</b>	さけ しょうゆ みりん だしいりこ	636