

# 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)

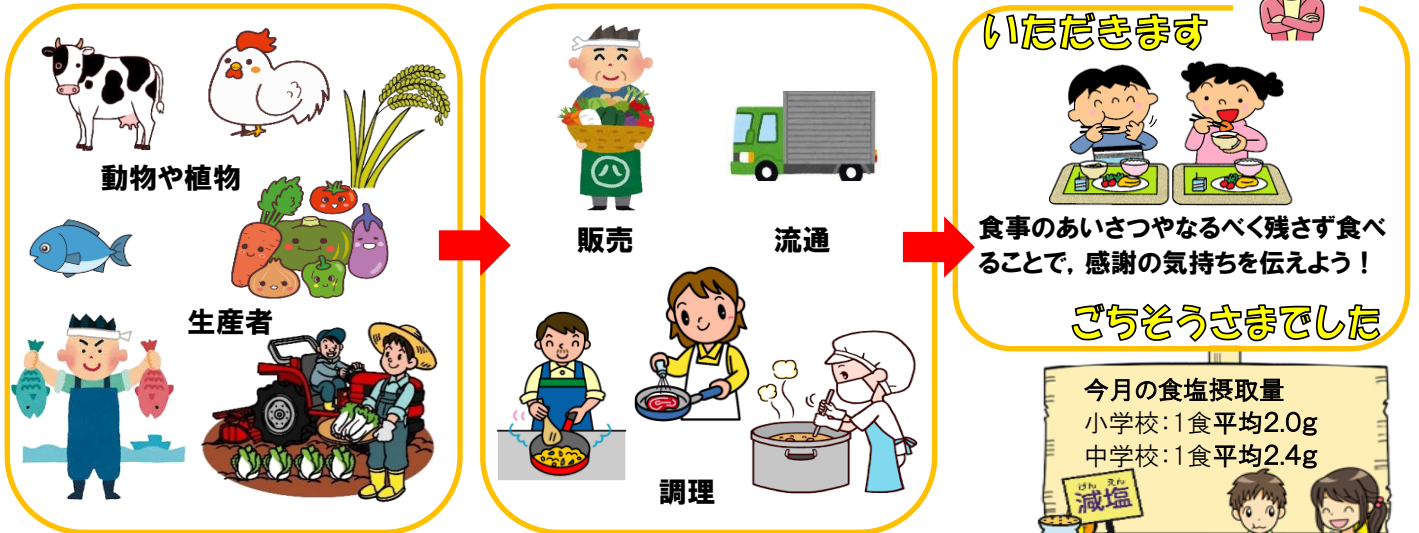
今月の給食目標

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、食事ができあが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。

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

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 ※ぎゅうにゅうは、毎日あります

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	Ikg- 和加り-
		(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)	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> ふたにく 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	622
4 (水)	ごはん こんさいのうまに おひたし  <div style="border: 1px dashed green; padding: 2px; display: inline-block;">福山で作られた 「だいじょいも」を使用</div>	<b>ごはん</b> あぶら さとう しろごま	<b>ぎゅうにゅう</b> とりにく うすらたまご <b>さつまあげ(だいじょいも)</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> <b>はくさい もやし</b>	さけ しょうゆ	574
5 (木)	こがたこくとうパン いためピーファン スパイシービーンズ	こくとうパン ピーファン 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> ふたにく 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	621
6 (金)	ごはん さばのピリカラに  のっぺいじる わらびもち【小・中学校】 みかんゼリー【幼稚園】	<b>ごはん</b> さとう さといも かたくりこ わらびもち みかんゼリー	<b>ぎゅうにゅう</b> さば ちゅうみそ とりにく <b>とうふ</b>	にんにく にんじん <b>だいこん</b> ごぼう <b>しいたけ</b> <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 だしりこ	655
9 (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【中学校】	<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 <b>はくさい もやし</b> きゅうり	しお しょうゆ す うすくちしょうゆ	589

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補給- 和加剤-
		(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 (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 <b>広島和牛を使用</b>	<b>ぎゅうにゅう</b> <b>ぎゅうにく</b> <b>あつあげ</b>	にんじん たまねぎ <b>しらたき</b> ごぼう <b>しろねぎ</b> <b>はくさい</b> ゆず	みりん しょうゆ うすくちしょうゆ しお	634
11 (水)	ごはん みそカツ  けんちんじる	<b>ごはん</b> こむぎこ 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 だしりこ	657
12 (木)	こがたパン だいす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 だいす 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	562
13 (金)	ぜっぴん!!たいうずみ にじゃあ  ぶどうゼリー  <b>広島県産の真鯛を使用</b>	<b>ごはん</b> さといも あぶら さとう ゼリー(てつきょうか)	<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> 	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 だしりこ	573
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	607
17 (火)	マーボーひじきどんぶり バンサンスー あんにんどうふ	<b>ごはん</b> ごまあぶら さとう かたくりこ はるさめ しろごま あんにんどうふ	<b>ぎゅうにゅう</b> とうふ ぶたにく ひじき あかみそ ロースハム	にんじん たまねぎ たけのこ <b>ねぎ</b> ほししいたけ <b>しょうが</b> <b>にんにく</b> <b>キャベツ</b> きゅうり	トウバンジャン しょうゆ しお す うすくちしょうゆ からし	621
18 (水)	ピピンバ かんこくふうスープ ヨーグルト【中学校】	<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	603
19 (木)	パン しろねぎの みそクリームシチュー きりほしだいこんのソテー	パン あぶら さつまいも バター こめこ	<b>ぎゅうにゅう</b> とりにく ちゅうみそ ベーコン	<b>しろねぎ</b> にんじん しめじ ブロックリー きりほしだいこん <b>こまつな</b> にんにく	さけ しょうゆ しお こしょう うすくちしょうゆ	611
20 (金)	むぎごはん しそかつおふりかけ (てつきょうか) さけのたつたあげ ごじる	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 だいす 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 だしりこ ふりかけ(てつ)	636
24 (火)	ぶたにくの オイスターソースどんぶり ハニレモ 	<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	<b>はくさい</b> 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	615
25 (水)	ごはん てづくりのりつくだに しおレモンメンチカツ さつまいものみそしる	<b>ごはん</b> あぶら さとう さつまいも <b>北西ブロック献立</b>	<b>ぎゅうにゅう</b> <b>しおレモンメンチカツ</b> ちゅうみそ <b>とうふ あぶらあげ</b> <b>おにぎりのり</b> 	たまねぎ <b>しいたけ</b> にんじん <b>ねぎ</b>	だしりこ しょうゆ さけ みりん	637
26 (木)	パン モオ~たまらん!! ひろしまわぎゅうシチュー かぶサラダ  <b>広島和牛を使用</b>	パン じゃがいも あぶら さとう こむぎこ パター	<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 ブロックリー にんにく とうもろこし <b>かぶ 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	677
27 (金)	ごはん ねぶとふりかけ さばのうめに いも 	<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> うめほし <b>はくさい</b> 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 だしりこ ねぶとふりかけ	643
30 (月)	むぎごはん おやこうどん うめこんぶあえ むらさきいもチップス	むぎ <b>ごはん</b> うどん むらさきいもチップス	<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 きりほしだいこん うめほし	だしこんぶ けずりふし みりん しょうゆ うすくちしょうゆ	609