

給食だより 7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

夏の食生活を考えよう

いよいよ、本格的な夏の始まりです。夏の暑さや日差しで食欲がおちて夏バテを起こさないように、水分や栄養がたっぷりの「夏野菜」を食べましょう。

夏の食べ物クイズ

夏の食べ物の説明を読んで、どの食べ物のことが考えてみよう！こたえは、うらにあるよ。

①

?

- ・緑色の細長い形をしているよ
- ・表面のとげがあるものが新鮮だよ
- ・水分がたっぷり

②

?

- ・赤色で丸い形をしているよ
- ・この赤色は「リコピン」といって、夏バテ予防にも役立つよ

③

?

- ・皮をむく前は、ひげがあるよ
- ・黄色い実がたくさんあるよ
- ・ひげの数と実の数は同じくらいだよ

④

?

- ・外側は、緑色をしているよ
- ・食べるとねばねばするよ
- ・切ると、星の形をしているよ

⑤

?

- ・丸い形で、黒いしま模様があるよ
- ・中は赤色で、黒い種があるよ
- ・水分がたっぷり

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。)



←給食レシピ等はここから↓

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 H班校 (北西ブロック)	主な材料			調味料・だし等	I補キ- 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		
1 (水)	ふくやまたっぷり ぶたどんぶり じゃこあえ おいわいゼリー	ごはん さとう あぶら おいわいゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく しらすぼし	たまねぎ にんじん グリーンアスパラガス きゅうり もやし しらたき	みりん しょうゆ す しお うすくちしょうゆ	600
		市制施行記念日献立 広島県内産レモンゼリー				
2 (木)	こがたパインパン サマーミートスパゲティ フレンチサラダ のむヨーグルト【中学校】	パインパン スパゲティ さとう オリーブオイル あぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく ロースハム のむヨーグルト	ピーマン なす マッシュルーム たまねぎ にんじん トマト にんにく きゅうり キャベツ	あかワイン しお こしょう ケチャップ ウスターソース す	589
3 (金)	ごはん しろみざかなの ピンゴソースかけ じゃがいものみそしる	ごはん じゃがいも あぶら かたくりこ	ぎゅうにゅう ホキ あぶらあげ とうふ ちゅうみそ	にんじん たまねぎ しめじ ねぎ	しお こしょう ピンゴソース だしりこ	605
6 (月)	ごはん はっぼうさい ピーフンのちゅうかあえ	ごはん ごまあぶら さとう かたくりこ ピーフン	ぎゅうにゅう いか ぶたにく うずらたまご ロースハム	にんじん もやし こまつな たまねぎ たけのこ キャベツ きゅうり ほししいたけ	しょうゆ こしょう しお す からし	604
7 (火)	あなごえだまめごはん けんちんじる たなばたゼリー	ごはん あぶら ゼリー	ぎゅうにゅう やきあなご とうふ とりにく あぶらあげ	えだまめ ごぼう とうもろこし たまねぎ にんじん ねぎ こんにゃく	しょうゆ だしりこ	608
		七夕献立				
8 (水)	ごはん さんまのうめに だいじょいもいり とりだんごじる	ごはん さとう	ぎゅうにゅう さんま とうふ だいじょいもいり とりだんご ちゅうみそ しろみそ	しょうが うめぼし にんじん たまねぎ チンゲンサイ しいたけ	さけ みりん しょうゆ す だしりこ	639
		福山で作られた 「だいじょいも」を使用				
9 (木)	パン メンチカツ オニオンスープ	パン あぶら	ぎゅうにゅう メンチカツ ベーコン	にんじん とうもろこし たまねぎ キャベツ セロリー	ウスターソース こしょう しお	572
		北西ブロック献立				
		福山市内産の アスパラガスを使用				
10 (金)	ごはん だいずのごもくに パリパリサラダ	ごはん じゃがいも あぶら さとう	ぎゅうにゅう だいず とりにく あつあげ こんぶ	ごぼう こんにゃく さやいんげん キャベツ きゅうり にんじん たくあんづけ	みりん しょうゆ す うすくちしょうゆ	596

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 - 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		
13 (月)	マーボーひじきどんぶり じゃがいものすのもの	ごはん ごまあぶら さとう かたくりこ じゃがいも	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく ひじき あかみそ こうやとうふ	にんじん たまねぎ たけのこ ねぎ しょうが にんにく きゅうり ほししいたけ	トウバンジャン しょうゆ しお す うすくちしょうゆ	638
14 (火)	ごはん こいわしのからあげ  なつやさいのみそしる	ごはん あぶら	ぎゅうにゅう こいわし あぶらあげ ちゅうみそ	かぼちゃ なす にんじん たまねぎ しめじ ねぎ	だしいりこ	603
15 (水)	ごはん ぶたにくの オイスターソースいため きゅうりのちゅうかふうづけ	ごはん あぶら さとう ごまあぶら かたくりこ くろごま	ぎゅうにゅう ぶたにく ロースハム	キャベツ たまねぎ にんじん たけのこ ピーマン きゅうり とうもろこし しめじ	さけ しょうゆ しお こしょう オイスターソース す	577
16 (木)	パン とりにくのでりに かぼちゃのポタージュ みかんゼリー	パン さとう かたくりこ みかんゼリー	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン	かぼちゃ にんじん たまねぎ とうもろこし さやいんげん	みりん さけ しょうゆ クリームポタージュ しお こしょう	648
17 (金)	ごはん こんぶつくだに おやこうどん まめなサラダ	ごはん うどん さとう	ぎゅうにゅう こんぶつくだに とりにく たまご やきかまぼこ 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	だしこんぶ けずりぶし しょうゆ みりん す うすくちしょうゆ	627
20 (月)	キムタクごはん しらたまじる	むぎごはん あぶら しらたまもち	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく	はくさいキムチ たくあんづけ ねぎ たまねぎ にんじん もやし	うすくちしょうゆ しょうゆ しお だしいりこ	616
21 (火)	ごはん ゴーヤチャンプルー もずくじる ヨーグルト【小学校】 みかんゼリー【中学校】 	ごはん ごまあぶら みかんゼリー	ぎゅうにゅう とうふ たまご ぶたにく かまぼこ もずく ヨーグルト かつおぶし	にがうり にんじん たまねぎ もやし えのきだけ ねぎ	さけ しょうゆ しお こしょう うすくちしょうゆ だしこんぶ けずりぶし	687
22 (水)	ごはん さわらのたつたあげ わふうワンタン	ごはん かたくりこ あぶら ワンタンめん	ぎゅうにゅう さわら とりにく	しょうが たまねぎ もやし にんじん チンゲンサイ しいたけ	しょうゆ うすくちしょうゆ しお こしょう だしいりこ	608
27 (月)	たいそぼろごはん ぶたじる  みかんゼリー【小学校】 ヨーグルト【中学校】	むぎごはん あぶら さとう じゃがいも みかんゼリー	ぎゅうにゅう たい きんしたまご ぶたにく ちゅうみそ ヨーグルト	にんじん えだまめ たまねぎ ねぎ こんにやく	さけ うすくちしょうゆ しお だしいりこ	607
28 (火)	ごはん じゃがいものそぼろに こまつなサラダ ゆかりふりかけ【中学校】	ごはん じゃがいも あぶら さとう	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく しらすぼし ひじき	たまねぎ にんじん えだまめ こまつな もやし とうもろこし	みりん しょうゆ うすくちしょうゆ す からし ゆかりふりかけ	585
29 (水)	ごはん あつあげのちゅうかに ナムル 北西ブロック献立	ごはん ごまあぶら さとう かたくりこ しろごま	ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ 神石産の大豆を使用	たけのこ にんじん たまねぎ チンゲンサイ にんにく しょうが きゅうり もやし ほししいたけ	しょうゆ オイスターソース さけ しお こしょう ガーリック	572
30 (木)	ナン ドライカレー かいそうサラダ のむヨーグルト【小学校】	ナン じゃがいも あぶら さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず かいそうミックス まぐろあぶらづけ のむヨーグルト	たまねぎ にんじん にんにく きゅうり キャベツ	カレーこ す ケチャップ トンカツソース しお しょうゆ	619
31 (金)	やきにくどんぶり かきたまじる	ごはん あぶら さとう しろごま ごまあぶら なまふ じゃがいも かたくりこ	ぎゅうにゅう ぎゅうにく あかみそ たまご とりにく	キャベツ たまねぎ ピーマン にんにく にんじん ねぎ えのきだけ	しお しょうゆ トウバンジャン うすくちしょうゆ だしいりこ	672

