

給食だより

9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

丈夫な体を作ろう

暦の上では秋ですが、まだまだ暑さの厳しい日が続いていますね。
毎日を健康に過ごすためには、こまめな手洗いやマスクの着用だけでなく、栄養バランスのとれた食事、適度な運動、十分な休養・睡眠が大切です。
規則正しい生活リズムで過ごし、丈夫な体を作りましょう。



規則正しい生活リズムで元気に過ごそう



自分の食生活を見直してみよう

- 毎日、朝ごはんを食べている。
- 1日3食を、決まった時間に食べている。
- 栄養バランスを考えて、好き嫌いせず食べている。
- 塩分や糖分をとりすぎないようにしている。
- 旬の野菜や果物を食べている。
- 食べすぎないように心がけている。



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



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。)



←給食レシピや、食育の取組等はこちらから↓

福山市 学校給食 検索

今月の献立 ※ぎょうにゅうは、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	Eコード - 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 (火)	ごはん ゴーヤチャンプルー もすくじる れいとうみかん  沖縄の 郷土料理	ごはん こまあぶら	ぎょうにゅう とうふ ぶたにく たまご かつおぶし まめちくわ もすく	にがうり にんじん たまねぎ もやし えのきだけ ねぎ みかん	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	565
2 (水)	ごはん ひじきのりつくだに ねぶとのからあげ けんちんじる  福山の 郷土料理	ごはん あぶら	ぎょうにゅう ねぶと とうふ とりにく あぶらあげ ひじきのり	しいたけ たまねぎ にんじん ごぼう こんにゃく ねぎ	しお しょうゆ だしりこ	560
3 (木)	こがたパン ナスとトマトのスパゲティ ツナポテト  北西ブロック献立	パン スパゲティ あぶら しろごま じゃがいも さとう	ぎょうにゅう ベーコン まぐろあぶらづけ	なす たまねぎ トマト ピーマン にんにく キャベツ とうもろこし	しお こしょう ケチャップ ウスターソース しょうゆ す	554
4 (金)	むぎごはん ふりかけ【中学校のみ】 (てつきょうか) タイピーエン いりな  熊本の 郷土料理	むぎごはん はるさめ あぶら  神石産 使用	ぎょうにゅう ぶたにく いか うすらたまご あぶらあげ しらすぼし	キャベツ にんじん チンゲンサイ ほししいたけ しょうが もやし こまつな	しお こしょう うすくちしょうゆ さけ みりん とりからスープしょ うゆ ふりかけ(てつぶん)	598
7 (月)	なつやさいカレーライス フルーツカクテル	むぎごはん あぶら バター こむぎこ カクテルゼリー	ぎょうにゅう ぶたにく	にんにく たまねぎ かぼちゃ なす トマト オクラ パイン みかん	しお こしょう とんかつソース ウスターソース ケチャップ カレーこ しょうゆ	646
8 (火)	ごはん ぶたにくとレバーの かりんあげ おこめんスープ	ごはん かたくりこ あぶら さとう しろごま こめこめん	ぎょうにゅう ぶたにく とりレバー とりにく	しょうが たまねぎ にんじん チンゲンサイ しいたけ	しょうゆ しお うすくちしょうゆ とりからスープ	658

日 (曜)	こんだてめい H班校 (北西ブロック)	主 な 材 料			I初キ- 初カリ-	
		(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		調味料・だし等
9 (水)	ごはん ゆかりふりかけ  さんまのしょうがに とうがんじる	ごはん さとう	ぎゅうにゅう さんま えび とうふ あぶらあげ	しょうが とうがん にんじん こんにゃく ほししいたけ ねぎ	みりん しょうゆ さけ す うすくちしょうゆ しお だしiriこ ゆかりふりかけ	609
10 (木)	パン ボークビーンズ  かおりあえサラダ	パン じゃがいも あぶら さとう はるさめ	ぎゅうにゅう だいず ぶたにく ロースハム	たまねぎ にんじん グリーンピース キャベツ きゅうり セロリー	しお ケチャップ ウスターソース うすくちしょうゆ す	624
11 (金)	ごはん かやくうどん きりほしだいこんのにつけ	ごはん うどん さとう あぶら	ぎゅうにゅう とりにく やきかまぼこ ぶたにく あぶらあげ	しめじ たまねぎ にんじん ねぎ きりほしだいこん さやいんげん ほししいたけ	しょうゆ だしiriこ しお	602
14 (月)	ごはん にしめ すのもの  かしたもち	ごはん じゃがいも さとう かしたもち	ぎゅうにゅう とりにく あつあげ こんぶ わかめ	ごぼう にんじん こんにゃく さやいんげん きゅうり もやし	みりん しょうゆ だしiriこ しお す うすくちしょうゆ	677
15 (火)	ごはん チンジャオロウスー  きゅうりの ちゅうかふうづけ アーモンドいりこ	ごはん さとう かたくりこ あぶら ごまあぶら くろごま アーモンドいりこ	ぎゅうにゅう ぶたにく	しょうが たまねぎ にんじん たけのこ ピーマン きゅうり	しょうゆ オイスターソース しお こしょう トウバンジャン す	576
16 (水)	ごはん こやとうふのたまごとじ しらすあえ	ごはん じゃがいも あぶら さとう	ぎゅうにゅう こやとうふ たまご とりにく しらすぼし	たまねぎ にんじん ほししいたけ さやいんげん ごまつな きゅうり もやし	しお しょうゆ す うすくちしょうゆ	600
17 (木)	こくとうパン さけのレモンソース  しろいんげんまめの ポターージュスープ	こくとうパン 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 さけ ベーコン	レモン たまねぎ にんじん とうもろこし パセリ	さけ しょうゆ しお こしょう クリームポターージュ とりがらスープ	669
18 (金)	ごはん なすのそぼろに パンサンスー	ごはん あぶら かたくりこ さとう はるさめ しろごま ごまあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ ロースハム	なす たまねぎ にんじん えだまめ キャベツ きゅうり もやし	みりん しょうゆ しお す からし	616
23 (水)	ドライカレー コーンサラダ	ごはん じゃがいも あぶら さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず	たまねぎ にんじん えだまめ にんにく とうもろこし キャベツ きゅうり	カレーこ ケチャップ とんかつソース しお す こしょう	643
24 (木)	パン ポトフ  フレンチサラダ プリン	パン じゃがいも さとう あぶら	ぎゅうにゅう とりにく スライスウィンナー ロースハム プリン	たまねぎ にんじん キャベツ パセリ きゅうり	しお こしょう とりがらスープ す	678
25 (金)	ごはん さばのあますあげ かぼちゃのみそしる	ごはん かたくりこ あぶら さとう	ぎゅうにゅう さば とうふ あぶらあげ ちゅうみそ	たまねぎ にんじん かぼちゃ しめじ ねぎ	す みりん しょうゆ だしiriこ	645
28 (月)	ひろしまたっぶりビビンバ ふくのやまげんきみそしる 	ごはん ごまあぶら しろごま じゃがいも	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ あぶらあげ ガスてん しらすぼし ちゅうみそ	ひろしまなづけ はくさいキムチ とうもろこし もやし にんにく たまねぎ にんじん しいたけ ねぎ	しょうゆ こしょう だしiriこ	606
29 (火)	ごはん ごもくきんぴら はりはりづけ	ごはん あぶら さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく さつまあげ しらすぼし しおこんぶ	こんにゃく さやいんげん ごぼう にんじん きりほしだいこん きゅうり	みりん しょうゆ いちみつがらし うすくちしょうゆ す しお	580
30 (水)	ごはん おやこに こますあえ  	ごはん じゃがいも あぶら さとう しろごま	ぎゅうにゅう たまご とりにく あつあげ しらすぼし	たまねぎ にんじん さやいんげん もやし ごまつな	しょうゆ しお す	603