

# 給食だより 2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

**規則正しい  
食生活をしよう**

暦の上では春を迎えましたが、まだまだ寒さがきびしい日が続きます。毎日を元気に過ごすためには、生活リズムを整えることが大切です。早寝・早起きをして、3食しっかり食べて、規則正しい生活リズムを心がけましょう。



## 生活リズムを整える 早寝・早起き・朝ごはん

### 早寝

体を休めるために夜更かしをしないで決まった時刻に寝ましょう。

### 早起き

朝の光を浴びると、脳が目覚め1日の良いスタートがきれれます。

### 朝ごはん

朝起きたときは、脳のエネルギーが足りなくなり、ぼーっとしています。朝ごはんを食べることで、元気に過ごすことができます。

地産地消! ふくやま Facebook 検索

福山市 学校給食 検索

←給食レシピ等はここから→



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。)

### 今月の食塩摂取量

小学校:1食平均 2.2g  
中学校:1食平均 2.6g

**減塩**

今月の献立 ※ぎゅうにゅうは、毎日あります ◆今年度卒業する児童生徒のリクエスト献立です

日(曜)	こんだてめい B班校 (中央ブロック)	主な材料			調味料・だし等	E値キ- +0カロ-
		(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		
3 (月)	てまきごはんのっぺいじる <b>新潟の郷土料理</b> 内海ののりを使用	<b>ごはん</b> マヨネーズ さといも かたくりこ	<b>ぎゅうにゅう</b> <b>てまきのり</b> まぐろあぶらづけ ウインナー <b>たまごやき</b> とうふ とりにく	きゅうり ごぼう しょうが だいこん にんじん <b>ねぎ</b> ほししいたけ	しお しょうゆ だしいりこ	(小)664 (中)897
4 (火)	ごはん おんやさい わかめスープ	<b>ごはん</b> はるさめ	<b>ぎゅうにゅう</b> わかめ	キャベツ たまねぎ にんじん <b>ねぎ</b> えのきだけ	うすくちしょうゆ しお とりがらスープ	
	チキンチキンごぼう <b>せんたくメニュー</b>	かたくりこ さとう あぶら しるごま	とりにく	ごぼう	しょうゆ さけ みりん	(小)663 (中)819
	チキンチキンれんこん	かたくりこ さとう あぶら しるごま	とりにく	れんこん	しょうゆ さけ みりん	(小)663
5 (水)	パン ◆サーモンのホイルむし コンソメジュリアン ココアぎゅうにゅうのもと	パン マヨネーズ ココアぎゅうにゅうのもと	<b>ぎゅうにゅう</b> さけ ベーコン	たまねぎ にんじん マッシュルーム キャベツ セロリー	しお こしょう	(小)622 (中)795
6 (木)	ごはん ◆だいずのいそに しらすあえ	<b>ごはん</b> じゃがいも さとう あぶら	<b>ぎゅうにゅう</b> <b>だいず</b> ひじき まめちくわ とりにく <b>しらすぼし</b>	<b>こんにゃく</b> さやいんげん たまねぎ にんじん きゅうり <b>もやし</b>	みりん しょうゆ す うすくちしょうゆ	(小)613 (中)758
7 (金)	ビーフストロガノフ ハムとコーンのサラダ デコボン <b>旬の果物</b>	<b>ごはん</b> こむぎこ あぶら さとう	<b>ぎゅうにゅう</b> ぎゅうにく なまクリーム ロースハム	たまねぎ にんじん にんにく パセリ エリンギ レモン マッシュルーム とうもろこし キャベツ <b>デコボン</b>	パプリカ しるワイン しお こしょう とりがらスープ す	(小)667 (中)815

日 (曜)	こんだてめい B班校 (中央ブロック)	主 な 材 料			調味料・だし等	E補料・ 和カロリー
		(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		
10 (月)	ごはん カルちゃんふりかけ とりだんごじる ひじきのいために  <b>中央ブロック献立</b>	<b>ごはん</b> さとう あぶら しろごま  	<b>ぎゅうにゅう</b> ちゅうみそ しろみそ <b>あぶらあげ とうふ</b> <b>とりだんご(だいじょうも)</b> ひじき さつまあげ くきわかめ <b>しらすぼし</b> かつおぶし	たまねぎ にんじん チンゲンさい ほししいたけ <b>こんにゃく</b> さやいんげん	だしりこ しょうゆ みりん す	(小)607 (中)751
12 (水)	パン しろいんげんまめのクリームチーズ こまつなサラダ むらさきいもチップス	パン じゃがいも こめこ あぶら しろいんげんまめ さとう パター むらさきいもチップス	<b>ぎゅうにゅう</b> とりにく ひじき ロースハム	たまねぎ にんじん マッシュルーム <b>こまつな もやし</b> とうもろこし	しお こしょう うすくちしょうゆ す からし	(小)635 (中)812
13 (木)	ごはん ◆マーボー豆腐 ピーフンのちゅうかあえ	<b>ごはん</b> かたくりこ ピーフン さとう ごまあぶら	<b>ぎゅうにゅう</b> とうふ ぶたにく あかみそ ロースハム <b>きんしたまご</b>	しょうが たまねぎ にんじん にんにく <b>ねぎ</b> ほししいたけ キャベツ	しょうゆ トウバンジャン しお す からし	(小)681 (中)838
14 (金)	むぎごはん ◆ししゃものからあげ おんやさい みそキムチスープ <b>ふくやま地産地消献立</b>	むぎ <b>ごはん</b> かたくりこ あぶら はるさめ ごまあぶら	<b>ぎゅうにゅう</b> ししゃも とうふ ぶたにく ちゅうみそ	キャベツ にんじん <b>ねぎ</b> はくさい <b>しいたけ</b>	しお こしょう キムチのもと さけ うすくちしょうゆ とりガラスープ	(小)645 (中)810
17 (月)	ひろしまたっぴりピピンバ かんこくふうスープ はるみ  	<b>ごはん</b> しろごま ごまあぶら トック あぶら	<b>ぎゅうにゅう</b> <b>しらすぼし</b> ぶたにく わかめ とりにく	とうもろこし <b>もやし</b> ひろしまなづけ にんにく たまねぎ はくさいキムチ <b>ねぎ</b> にんじん <b>はるみ</b>	しょうゆ うすくちしょうゆ しお こしょう とりガラスープ	(小)673 (中)821
18 (火)	ごはん さんまのしょうがに ◆ゆかりづけ こじる 	<b>ごはん</b> さとう さといも あぶら	<b>ぎゅうにゅう</b> さんま だいず とうにゅう ちゅうみそ	しょうが はくさい <b>こんにゃく</b> ごぼう だいこん にんじん <b>ねぎ</b>	みりん ゆかり しょうゆ さけ だしりこ す	(小)674 (中)828
19 (水)	パインパン ◆たこボール ポイルキャベツ みずなとりにくのスープ	パインパン こむぎこ あぶら	<b>ぎゅうにゅう</b> とうふ たこ あおのり とりにく	キャベツ <b>ねぎ</b> たまねぎ <b>みずな</b> にんじん ほししいたけ	しお こしょう とんかつソース うすくちしょうゆ とりガラスープ	(小)644 (中)846
20 (木)	もぶりごはん ぶたじる いためなます 	<b>ごはん</b> さとう じゃがいも あぶら	<b>ぎゅうにゅう</b> くろまめ えび あぶらあげ とりにく ぶたにく ちゅうみそ とうふ <b>しらすぼし</b>	ごぼう にんじん ほししいたけ <b>こんにゃく</b> たまねぎ <b>ねぎ</b> だいこん	しょうゆ さけ みりん だしりこ しお す	(小)620 (中)764
21 (金)	ごはん こんさいのうまに おひたし ◆なっとう	<b>ごはん</b> さとう しろごま あぶら	<b>ぎゅうにゅう</b> くわいりさつまあげ ちゅうみそ うずらたまご かつおぶし とりにく なっとう	<b>こんにゃく</b> ごぼう さやいんげん だいこん にんじん れんこん はくさい <b>ほうれんそう</b>	さけ しょうゆ	(小)638 (中)777
25 (火)	ごはん ひじきのりつくだに こうやどうふのたまごとし ごまあえ	<b>ごはん</b> じゃがいも さとう あぶら しろごま	<b>ぎゅうにゅう</b> こうやどうふ とりにく たまご ひじきのり	さやいんげん たまねぎ にんじん ほししいたけ キャベツ <b>もやし</b>	しお しょうゆ	(小)623 (中)767
26 (水)	こがたこくとうパン イタリانسパゲティ ◆ツナフレークサラダ ヨーグルト	こくとうパン スパゲティ あぶら さとう	<b>ぎゅうにゅう</b> ぶたにく ウイナー まぐろあぶらづけ ヨーグルト	グリーンピース たまねぎ にんじん にんにく マッシュルーム <b>みずな</b> だいこん	しお こしょう ケチャップ ウスターソース す	(小)688 (中)891
27 (木)	ごはん ◆にくじゃが なのはなあえ 	<b>ごはん</b> じゃがいも さとう あぶら	<b>ぎゅうにゅう</b> ぎゅうにく	<b>こんにゃく</b> グリーンピース たまねぎ にんじん なのはな <b>もやし</b> <b>ほうれんそう</b>	しょうゆ みりん うすくちしょうゆ	(小)634 (中)783
28 (金)	むぎごはん さばのたつたあげ はくさいのレモンあえ とうふじる 	むぎ <b>ごはん</b> かたくりこ あぶら	<b>ぎゅうにゅう</b> さば とうふ あぶらあげ わかめ	しょうが はくさい <b>レモン</b> たまねぎ にんじん <b>ねぎ</b> しめじ	しょうゆ うすくちしょうゆ しお だしりこ	(小)627 (中)772

# 給食だより 2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

**規則正しい  
食生活をしよう**

暦の上では春を迎えましたが、まだまだ寒さがきびしい日が続きます。毎日を元気に過ごすためには、生活リズムを整えることが大切です。早寝・早起きをして、3食しっかり食べて、規則正しい生活リズムを心がけましょう。



## 生活リズムを整える 早寝・早起き・朝ごはん

### 早寝

体を休めるために夜更かしをしないで決まった時刻に寝ましょう。

### 早起き

朝の光を浴びると、脳が目覚め1日の良いスタートがきれれます。

### 朝ごはん

朝起きたときは、脳のエネルギーが足りなくなり、ぼーっとしています。朝ごはんを食べることで、元気に過ごすことができます。

地産地消! ふくやま Facebook 検索

福山市 学校給食 検索

←給食レシピ等はここから→



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。)

### 今月の食塩摂取量

小学校:1食平均 2.2g  
中学校:1食平均 2.6g

**減塩**

今月の献立 ※ぎゅうにゅうは、毎日あります ◆今年度卒業する児童生徒のリクエスト献立です

日(曜)	こんだてめい B班校 (中央ブロック)	主な材料			調味料・だし等	E値(糖質) +カロリー
		(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		
3月	てまきごはんのっぺいじる 新潟の郷土料理 内海ののりを使用	ごはん マヨネーズ さといも かたくりこ	ぎゅうにゅう てまきのり まぐろあぶらづけ ウインナー たまごやき とうふ とりにく	ぎゅうり ごぼう しょうが だいこん にんじん <b>ねぎ</b> ほししいたけ	しお しょうゆ だしりこ	664
4月(火)	ごはん おんやさい わかめスープ	ごはん はるさめ	ぎゅうにゅう わかめ	<b>キャベツ</b> たまねぎ にんじん <b>ねぎ</b> えのきだけ	うすくちしょうゆ しお とりがらスープ	
	チキンチキンごぼう せんたくメニュー	かたくりこ さとう あぶら しろごま	とりにく	ごぼう	しょうゆ さけ みりん	663
	チキンチキンれんこん	かたくりこ さとう あぶら しろごま	とりにく	れんこん	しょうゆ さけ みりん	663
5月(水)	パン ◆サーモンのホイルむし コンソメジュリアン ココアぎゅうにゅうのもと	パン マヨネーズ ココアぎゅうにゅうのもと	ぎゅうにゅう さけ ベーコン	たまねぎ にんじん マッシュルーム <b>キャベツ</b> セロリー	しお こしょう	622
6月(木)	ごはん ◆だいずのいそに しらすあえ	ごはん じゃがいも さとう あぶら	ぎゅうにゅう だいず ひじき まめちくわ とりにく しらすぼし	<b>こんにゃく</b> さやいんげん たまねぎ にんじん ぎゅうり <b>もやし</b>	みりん しょうゆ す うすくちしょうゆ	613
7月(金)	ビーフストロガノフ ハムとコーンのサラダ デコボン 旬の果物	ごはん こむぎこ あぶら さとう	ぎゅうにゅう ぎゅうにく なまクリーム ロースハム	たまねぎ にんじん にんにく <b>パセリ</b> エリンギ レモン マッシュルーム とうもろこし <b>キャベツ</b> <b>デコボン</b>	パプリカ しろワイン しお こしょう とりがらスープ す	667

日 (曜)	こんだてめい B班校 (中央ブロック)	主 な 材 料			調味料・だし等	E補料・ 和カロリー
		(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		
10 (月)	ごはん カルちゃんふりかけ とりだんごじる ひじきのいために  <b>中央ブロック献立</b>	<b>ごはん</b> さとう あぶら しろごま  	<b>ぎゅうにゅう</b> ちゅうみそ しろみそ <b>あぶらあげ とうふ</b> <b>とりだんご(だいじょうも)</b> ひじき さつまあげ くきわかめ <b>しらすぼし</b> かつおぶし	たまねぎ にんじん チンゲンさい ほししいたけ <b>こんにゃく</b> さやいんげん	だしりこ しょうゆ みりん す	607
12 (水)	パン しろいんげんまめのクリームシュー こまつなサラダ むらさきいもチップス	パン じゃがいも こめこ あぶら しろいんげんまめ さとう パター むらさきいもチップス	<b>ぎゅうにゅう</b> とりにく ひじき ロースハム	たまねぎ にんじん マッシュルーム <b>こまつな もやし</b> とうもろこし	しお こしょう うすくちしょうゆ す からし	635
13 (木)	ごはん ◆マーボー豆腐 ビーフンのちゅうかあえ	<b>ごはん</b> かたくりこ ビーフン さとう ごまあぶら	<b>ぎゅうにゅう</b> とうふ ぶたにく あかみそ ロースハム <b>きんしたまご</b>	しょうが たまねぎ にんじん にんにく <b>ねぎ</b> ほししいたけ <b>キャベツ</b>	しょうゆ トウバンジャン しお す からし	681
14 (金)	むぎごはん ◆ししゃものからあげ おんやさい みそキムチスープ <b>ふくやま地産地消献立</b>	むぎ <b>ごはん</b> かたくりこ あぶら はるさめ ごまあぶら	<b>ぎゅうにゅう</b> ししゃも とうふ ぶたにく ちゅうみそ	<b>キャベツ</b> にんじん <b>ねぎ はくさい</b> <b>しいたけ</b>	しお こしょう キムチのもと さけ うすくちしょうゆ とりガラスープ	645
17 (月)	ひろしまたっぴりピピンバ かんこくふうスープ はるみ  	<b>ごはん</b> しろごま ごまあぶら トック あぶら	<b>ぎゅうにゅう</b> <b>しらすぼし</b> ぶたにく わかめ とりにく	とうもろこし <b>もやし</b> ひろしまなづけ にんにく たまねぎ はくさいキムチ <b>ねぎ</b> にんじん <b>はるみ</b>	しょうゆ うすくちしょうゆ しお こしょう とりガラスープ	673
18 (火)	ごはん さんまのしょうがに ◆ゆかりづけ こじる 	<b>ごはん</b> さとう さといも あぶら	<b>ぎゅうにゅう</b> さんま だいず とうにゅう ちゅうみそ	しょうが <b>はくさい</b> <b>こんにゃく</b> ごぼう だいこん にんじん <b>ねぎ</b>	みりん ゆかり しょうゆ さけ だしりこ す	674
19 (水)	パインパン ◆たこボール ポイルキャベツ みずなとりにくのスープ	パインパン こむぎこ あぶら	<b>ぎゅうにゅう</b> とうふ たこ あおのり とりにく	<b>キャベツ</b> <b>ねぎ</b> たまねぎ <b>みずな</b> にんじん ほししいたけ	しお こしょう とんかつソース うすくちしょうゆ とりガラスープ	644
20 (木)	もぶりごはん ぶたじる いためなます 	<b>ごはん</b> さとう じゃがいも あぶら	<b>ぎゅうにゅう</b> くろまめ えび あぶらあげ とりにく ぶたにく ちゅうみそ とうふ <b>しらすぼし</b>	ごぼう にんじん ほししいたけ <b>こんにゃく</b> たまねぎ <b>ねぎ</b> だいこん	しょうゆ さけ みりん だしりこ しお す	620
21 (金)	ごはん こんさいのうまに おひたし ◆なっとう	<b>ごはん</b> さとう しろごま あぶら	<b>ぎゅうにゅう</b> くわいりさつまあげ ちゅうみそ うずらたまご かつおぶし とりにく なっとう	<b>こんにゃく</b> ごぼう さやいんげん だいこん にんじん れんこん <b>はくさい</b> <b>ほうれんそう</b>	さけ しょうゆ	638
25 (火)	ごはん ひじきのりつくだに こうやどうふのたまごとし ごまあえ	<b>ごはん</b> じゃがいも さとう あぶら しろごま	<b>ぎゅうにゅう</b> こうやどうふ とりにく たまご ひじきのり	さやいんげん たまねぎ にんじん ほししいたけ <b>キャベツ</b> <b>もやし</b>	しお しょうゆ	623
26 (水)	こがたことうパン イタリアンスパゲティ ◆ツナフレークサラダ ヨーグルト	こくとうパン スパゲティ あぶら さとう	<b>ぎゅうにゅう</b> ぶたにく ウイナー まぐろあぶらづけ ヨーグルト	グリーンピース たまねぎ にんじん にんにく マッシュルーム <b>みずな</b> だいこん	しお こしょう ケチャップ ウスターソース す	688
27 (木)	ごはん ◆にくじゃが なのはなあえ 	<b>ごはん</b> じゃがいも さとう あぶら	<b>ぎゅうにゅう</b> ぎゅうにく	<b>こんにゃく</b> グリーンピース たまねぎ にんじん なのはな <b>もやし</b> <b>ほうれんそう</b>	しょうゆ みりん うすくちしょうゆ	634
28 (金)	むぎごはん さばのたつたあげ はくさいのレモンあえ とうふじる 	むぎ <b>ごはん</b> かたくりこ あぶら	<b>ぎゅうにゅう</b> さば とうふ あぶらあげ わかめ	しょうが <b>はくさい</b> <b>レモン</b> たまねぎ にんじん <b>ねぎ</b> しめじ	しょうゆ うすくちしょうゆ しお だしりこ	627

# 給食だより 2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

**規則正しい  
食生活をしよう**

暦の上では春を迎えましたが、まだまだ寒さがきびしい日が続きます。毎日を元気に過ごすためには、生活リズムを整えることが大切です。早寝・早起きをして、3食しっかり食べて、規則正しい生活リズムを心がけましょう。



## 生活リズムを整える 早寝・早起き・朝ごはん

### 早寝

体を休めるために夜更かしをしないで決まった時刻に寝ましょう。

### 早起き

朝の光を浴びると、脳が目覚め1日の良いスタートがきれれます。

### 朝ごはん

朝起きたときは、脳のエネルギーが足りなくなり、ぼーっとしています。朝ごはんを食べることで、元気に過ごすことができます。

地産地消! ふくやま Facebook 検索

福山市 学校給食 検索

←給食レシピ等はここから→



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。)

### 今月の食塩摂取量

小学校:1食平均 2.2g  
中学校:1食平均 2.6g

**減塩**

今月の献立 ※ぎゅうにゅうは、毎日あります ◆今年度卒業する児童生徒のリクエスト献立です

日(曜)	こんだてめい B班校 (中央ブロック)	主な材料			調味料・だし等	エネルギー +カロリー
		(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		
3月	てまきごはんのっぺいじる 新潟の郷土料理 内海ののりを使用	ごはん マヨネーズ さといも かたくりこ	ぎゅうにゅう てまきのり まぐろあぶらづけ ウインナー たまごやき とうふ とりにく	ぎゅうり ごぼう しょうが だいこん にんじん <b>ねぎ</b> ほししいたけ	しお しょうゆ だしりこ	664
4月(火)	ごはん おんやさい わかめスープ	ごはん はるさめ	ぎゅうにゅう わかめ	<b>キャベツ</b> たまねぎ にんじん <b>ねぎ</b> えのきだけ	うすくちしょうゆ しお とりがらスープ	
	チキンチキンごぼう せんたくメニュー	かたくりこ さとう あぶら しろごま	とりにく	ごぼう	しょうゆ さけ みりん	663
	チキンチキンれんこん	かたくりこ さとう あぶら しろごま	とりにく	れんこん	しょうゆ さけ みりん	663
5月(水)	パン ◆サーモンのホイルむし コンソメジュリアン ココアぎゅうにゅうのもと	パン マヨネーズ ココアぎゅうにゅうのもと	ぎゅうにゅう さけ ベーコン	たまねぎ にんじん マッシュルーム <b>キャベツ</b> セロリー	しお こしょう	622
6月(木)	ごはん ◆だいずのいそに しらすあえ	ごはん じゃがいも さとう あぶら	ぎゅうにゅう だいず ひじき まめちくわ とりにく しらすぼし	<b>こんにゃく</b> さやいんげん たまねぎ にんじん ぎゅうり <b>もやし</b>	みりん しょうゆ す うすくちしょうゆ	613
7月(金)	ビーフストロガノフ ハムとコーンのサラダ デコボン 旬の果物	ごはん こむぎこ あぶら さとう	ぎゅうにゅう ぎゅうにく なまクリーム ロースハム	たまねぎ にんじん にんにく <b>パセリ</b> エリンギ レモン マッシュルーム とうもろこし <b>キャベツ</b> <b>デコボン</b>	パプリカ しろワイン しお こしょう とりがらスープ す	667

日 (曜)	こんだてめい B班校 (中央ブロック)	主 な 材 料			調味料・だし等	E補料・ 和カロリー
		(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		
10 (月)	ごはん カルちゃんふりかけ とりだんごじる ひじきのいために  <b>中央ブロック献立</b>	<b>ごはん</b> さとう あぶら しろごま  	<b>ぎゅうにゅう</b> ちゅうみそ しろみそ <b>あぶらあげ とうふ</b> <b>とりだんご(だいじょうも)</b> ひじき さつまあげ くきわかめ <b>しらすぼし</b> かつおぶし	たまねぎ にんじん チンゲンさい ほししいたけ <b>こんにゃく</b> さやいんげん	だしりこ しょうゆ みりん す	607
12 (水)	パン しろいんげんまめのクリームシュー こまつなサラダ むらさきいもチップス	パン じゃがいも こめこ あぶら しろいんげんまめ さとう パター むらさきいもチップス	<b>ぎゅうにゅう</b> とりにく ひじき ロースハム	たまねぎ にんじん マッシュルーム <b>こまつな もやし</b> とうもろこし	しお こしょう うすくちしょうゆ す からし	635
13 (木)	ごはん ◆マーボー豆腐 ビーフンのちゅうかあえ	<b>ごはん</b> かたくりこ ビーフン さとう ごまあぶら	<b>ぎゅうにゅう</b> とうふ ぶたにく あかみそ ロースハム <b>きんしたまご</b>	しょうが たまねぎ にんじん にんにく <b>ねぎ</b> ほししいたけ <b>キャベツ</b>	しょうゆ トウバンジャン しお す からし	681
14 (金)	むぎごはん ◆ししゃものからあげ おんやさい みそキムチスープ <b>ふくやま地産地消献立</b>	むぎ <b>ごはん</b> かたくりこ あぶら はるさめ ごまあぶら	<b>ぎゅうにゅう</b> ししゃも とうふ ぶたにく ちゅうみそ	<b>キャベツ</b> にんじん <b>ねぎ はくさい</b> <b>しいたけ</b>	しお こしょう キムチのもと さけ うすくちしょうゆ とりガラスープ	645
17 (月)	ひろしまたっぴりピピンバ かんこくふうスープ はるみ  <b>旬の果物</b>	<b>ごはん</b> しろごま ごまあぶら トック あぶら	<b>ぎゅうにゅう</b> <b>しらすぼし</b> ぶたにく わかめ とりにく	とうもろこし <b>もやし</b> ひろしまなづけ にんにく たまねぎ はくさいキムチ <b>ねぎ</b> にんじん <b>はるみ</b>	しょうゆ うすくちしょうゆ しお こしょう とりガラスープ	673
18 (火)	ごはん さんまのしょうがに ◆ゆかりづけ こじる 	<b>ごはん</b> さとう さといも あぶら	<b>ぎゅうにゅう</b> さんま だいず とうにゅう ちゅうみそ	しょうが <b>はくさい</b> <b>こんにゃく</b> ごぼう だいこん にんじん <b>ねぎ</b>	みりん ゆかり しょうゆ さけ だしりこ す	674
19 (水)	パインパン ◆たこボール ポイルキャベツ みずなとりにくのスープ	パインパン こむぎこ あぶら	<b>ぎゅうにゅう</b> とうふ たこ あおのり とりにく	<b>キャベツ</b> <b>ねぎ</b> たまねぎ <b>みずな</b> にんじん ほししいたけ	しお こしょう とんかつソース うすくちしょうゆ とりガラスープ	644
20 (木)	もぶりごはん ぶたじる いためなます 	<b>ごはん</b> さとう じゃがいも あぶら	<b>ぎゅうにゅう</b> くろまめ えび あぶらあげ とりにく ぶたにく ちゅうみそ とうふ <b>しらすぼし</b>	ごぼう にんじん ほししいたけ <b>こんにゃく</b> たまねぎ <b>ねぎ</b> だいこん	しょうゆ さけ みりん だしりこ しお す	620
21 (金)	ごはん こんさいのうまに おひたし ◆なっとう	<b>ごはん</b> さとう しろごま あぶら	<b>ぎゅうにゅう</b> くわいりさつまあげ ちゅうみそ うすらたまご かつおぶし とりにく なっとう	<b>こんにゃく</b> ごぼう さやいんげん だいこん にんじん れんこん <b>はくさい</b> <b>ほうれんそう</b>	さけ しょうゆ	638
25 (火)	ごはん ひじきのりつくだに こうやどうふのたまごとし ごまあえ	<b>ごはん</b> じゃがいも さとう あぶら しろごま	<b>ぎゅうにゅう</b> こうやどうふ とりにく たまご ひじきのり	さやいんげん たまねぎ にんじん ほししいたけ <b>キャベツ</b> <b>もやし</b>	しお しょうゆ	623
26 (水)	こがたことうパン イタリانسパゲティ ◆ツナフレークサラダ ヨーグルト	こくとうパン スパゲティ あぶら さとう	<b>ぎゅうにゅう</b> ぶたにく ウイナー まぐろあぶらづけ ヨーグルト	グリーンピース たまねぎ にんじん にんにく マッシュルーム <b>みずな</b> だいこん	しお こしょう ケチャップ ウスターソース す	688
27 (木)	ごはん ◆にくじゃが なのはなあえ 	<b>ごはん</b> じゃがいも さとう あぶら	<b>ぎゅうにゅう</b> ぎゅうにく	<b>こんにゃく</b> グリーンピース たまねぎ にんじん なのはな <b>もやし</b> <b>ほうれんそう</b>	しょうゆ みりん うすくちしょうゆ	634
28 (金)	むぎごはん さばのたつたあげ はくさいのレモンあえ とうふじる 	むぎ <b>ごはん</b> かたくりこ あぶら	<b>ぎゅうにゅう</b> さば とうふ あぶらあげ わかめ	しょうが <b>はくさい</b> <b>レモン</b> たまねぎ にんじん <b>ねぎ</b> しめじ	しょうゆ うすくちしょうゆ しお だしりこ	627