

# 給食だより

# 9月

2019年(令和元年)  
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

長い夏休みも終わり、2学期が始まります。休み明けで体のだるさを感じている人も、少しずつ学校生活のリズムに慣らしていきましょう。

丈夫な体を作るためには、規則正しい生活や栄養バランスの良い食事、適度な運動、十分な睡眠が大切です。新学期を機に、生活習慣を見直してみましょう。



### 早起き



### 食事



### 運動



### 睡眠



給食だよりを参考に、「き・あか・みどり」の食べ物をそろえよう！

## 食生活をチェック!

- 1日3食、規則正しく食べている
- 腹8分目を心がけている
- 毎食、野菜を食べている
- 塩分のとり過ぎに気をつけている
- お菓子はとり過ぎないようにしている
- 1日1回は家族そろって食事をしている



←給食レシピや、食育の取組等はここから↓

福山市 学校給食 検索

### 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



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 B班校 (中央ブロック)	主な材料			調味料・だし等	I補給- 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		
2 (月)	なつやさいかレーライス わかめサラダ 	<b>ごはん</b> あぶら バター こむぎこ さとう ごまあぶら	<b>ぎゅうにゅう</b> いかにく わかめ	にんにく たまねぎ かぼちゃ <b>なす</b> オクラ <b>トマト</b> キャベツ にんじん	しお こしょう トンカツソース ウスターソース ケチャップ す カレーこ しょうゆ	(小)631
3 (火)	<b>中央ブロック献立</b> ごはん いかにくの オスターソースいため ぎゅうりのちゅうかふうづけ	<b>ごはん</b> さとう かたくりこ あぶら くるごま ごまあぶら	<b>ぎゅうにゅう</b> いかにく	キャベツ たまねぎ にんじん たけのこ しめじ <b>ごまつな ぎゅうり</b>	しょうゆ す オスターソース しお こしょう さけ	(小)585
4 (水)	パン さかなのレモンソースあえ ポイルキャベツ コーンスープ	パン かたくりこ あぶら さとう	<b>ぎゅうにゅう</b> ホキ ベーコン	レモン キャベツ チンゲンさい たまねぎ にんじん とうもろこし	さけ しょうゆ しお こしょう とりからスープ	(小)618
5 (木)	ジャンボおにぎり ゴーヤみそ かやくうどん れいとうみかん 	<b>ごはん</b> うどん あぶら さとう しろごま	<b>ぎゅうにゅう</b> <b>おにぎりのり</b> とりにく あぶらあげ いかにく あかみそ	しめじ たまねぎ にんじん <b>ねぎ</b> にがうり にんにく みかん	しょうゆ だしりりこ さけ みりん	(小)612
6 (金)	ごはん だいずのごもくに しらすあえ	<b>ごはん</b> じゃがいも あぶら さとう	<b>ぎゅうにゅう</b> <b>だいず</b> とりにく あつあげ こんぶ <b>しらすほし</b> <b>きんしたまご</b>	にんじん ごぼう さやいんげん <b>こんにゃく</b> <b>もやし ぎゅうり</b>	みりん しょうゆ す うすくちしょうゆ	(小)662

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	I補給 - キocal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		
9 (月)	ごはん あじつけのり タイピーエン いりな 	<b>ごはん</b> はるさめ あぶら	<b>ぎゅうにゅう</b> あじつけのり ぶたにく いか うずらたまご あぶらあげ	キャベツ にんじん チンゲンさい ほししいたけ しょうが <b>もやし</b> <b>こまつな</b>	しお こしょう うすくちしょうゆ さけ とりがらすープ みりん しょうゆ	(小)597
10 (火)	ごはん さんまのうめに こんぶあえ とうふじる	<b>ごはん</b> さとう	<b>ぎゅうにゅう</b> さんま しおこんぶ とつふ あぶらあげ わかめ	しょうが うめぼし キャベツ にんじん たまねぎ しめじ <b>ねぎ</b>	さけ みりん しょうゆ す うすくちしょうゆ だしiriこ しお	(小)650
11 (水)	パン ぶたにくとだいすの あまみそあえ ポイルキャベツ オニオンスープ	パン あぶら かたくりこ さとう しろごま	<b>ぎゅうにゅう</b> ぶたにく ベーコン だいす ちゅうみそ	キャベツ しょうが にんじん たまねぎ セロリー	しょうゆ みりん しお こしょう とりがらすープ さけ	(小)689
12 (木)	ごはん マーボーかぼちゃ ナムル 	<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> ぶたにく あかみそ	かぼちゃ しょうが にんにく えだまめ たまねぎ にんじん <b>きゅうり もやし</b>	うすくちしょうゆ トウバンジャン しょうゆ ガーリック	(小)616
13 (金)	むぎごはん ごもくきんぴら だいじょいもいり とりだんこじる おつきみゼリー 	むぎ <b>ごはん</b> あぶら さとう おつきみゼリー	<b>ぎゅうにゅう</b> ぶたにく <b>だいじょいもいり</b> <b>とりだんこ</b> さつまあげ	<b>こんにゃく</b> ごぼう さやいんげん にんじん たまねぎ えのきだけ <b>ねぎ</b>	みりん しょうゆ いちみつがらし うすくちしょうゆ しお だしiriこ	(小)632
17 (火)	ごはん とりにくとじゃがいもの あまからに まめなサラダ 	<b>ごはん</b> じゃがいも あぶら さとう しろごま ごまあぶら	<b>ぎゅうにゅう</b> とりにく しろみそ だいす まぐろあぶらづけ	たまねぎ ごぼう <b>こんにゃく</b> グリーンピース キャベツ <b>もやし</b> <b>こまつな</b> にんじん	みりん しょうゆ いちみつがらし す うすくちしょうゆ	(小)641
18 (水)	こがたこくとうパン なすとトマトのスパゲティ ツナサラダ ピオーネ 	こくとうパン スパゲティ あぶら マヨネーズ	<b>ぎゅうにゅう</b> ベーコン まぐろあぶらづけ	<b>なす</b> たまねぎ <b>トマト</b> にんにく キャベツ <b>きゅうり</b> とうもろこし <b>ピオーネ</b>	しお こしょう ケチャップ ウスターソース	(小)669
19 (木)	ひろしまなそぼろどんぶり レタスとたまごのスープ 	<b>ごはん</b> あぶら さとう かたくりこ	<b>ぎゅうにゅう</b> とりにく だいす たまご ベーコン	ひろしまなづけ たまねぎ にんじん しょうが レタス	しょうゆ さけ しお こしょう うすくちしょうゆ	(小)592
20 (金)	ごはん ねぶとのからあげ うめかつおあえ じゃがいものみそしる 	<b>ごはん</b> あぶら じゃがいも	<b>ぎゅうにゅう</b> ねぶと かつおぶし とうふ あぶらあげ ちゅうみそ	<b>きゅうり</b> キャベツ うめぼし にんじん たまねぎ しめじ <b>ねぎ</b>	うすくちしょうゆ しお だしiriこ	(小)628
24 (火)	  <b>休業日</b> (22日が雨天で運動会が中止の場合はお弁当がいります。) 					
25 (水)	パン ぶたにくとレバーのかりんあげ しおもみきゅうり コンソメジュリアン	パン かたくりこ あぶら さとう	<b>ぎゅうにゅう</b> ぶたにく とりレバー ベーコン	しょうが <b>きゅうり</b> たまねぎ にんじん キャベツ セロリー	しょうゆ しお こしょう	(小)655
26 (木)	ごはん さばのピリからに ゆかりづけ とうがんじる 	<b>ごはん</b> さとう <b>神石産の大豆を使用</b>	<b>ぎゅうにゅう</b> さば ちゅうみそ とりにく えび <b>あぶらあげ</b>	にんにく キャベツ とうがん にんじん <b>こんにゃく</b> ほししいたけ <b>ねぎ</b>	みりん さけ しょうゆ しお トウバンジャン ゆかり だしiriこ うすくちしょうゆ	(小)602
27 (金)	ごはん こうやどうふのたまごとじ こまつなサラダ	<b>ごはん</b> じゃがいも あぶら さとう ごまあぶら	<b>ぎゅうにゅう</b> こうやどうふ たまご ぶたにく ロースハム ひじき	にんじん たまねぎ ほししいたけ さやいんげん <b>こまつな もやし</b> とうもろこし	しお しょうゆ うすくちしょうゆ す からし	(小)631
30 (月)	  <b>給食中止</b> 					