

給食だより 10月

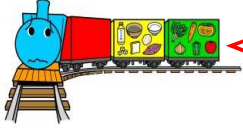
2019年(令和元年)
福山市教育委員会
(学校保健課)

今月の給食目標

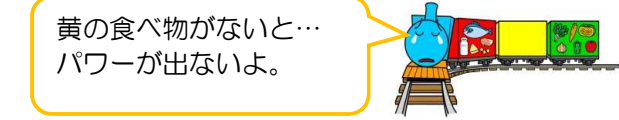
食べ物の働きを知ろう

暑さがやわらぎ、過ごしやすい季節になりました。さまざまな食べ物が旬を迎え、その彩りやおいしさに食欲がわいてきますね。

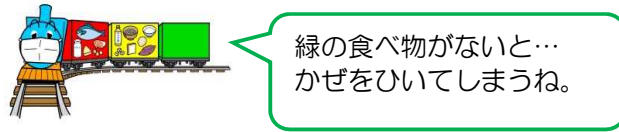
おいしく健康に食べるポイントは、3つの色の食べ物をそろえることです。赤、黄、緑の食べ物の働きを知り、栄養バランスのとれた食事にしましょう。



赤の食べ物がないと…
体が作れないね。

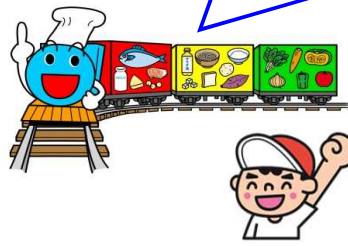


黄の食べ物がないと…
パワーが出ないよ。



緑の食べ物がないと…
かぜをひいてしまうね。

赤・黄・緑の3つの食べ物が
そろった!!元気がなったから、
全速力で出発だー!!



福山市 学校給食 検索

地産地消! ふくやま Facebook 検索



給食レシピや、
食育の取組等は
こちらから

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	E値が- +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		
1 (火)	ごはん ふりかけ (カルシウムきょうか) ながさきちゃんぽん いりな <small>長崎の郷土料理</small>	ごはん ちゃんぽんめん あぶら	ぎゅうにゅう ふたにく いか えび かまぼこ ベーコン	キャベツ たまねぎ もやし にんじん にんにく ほししいたけ ねぎ はくさい こまつな	ふりかけ(加ゆが) とりがらスープ とんこつスープ うすくちしょうゆ さけ しお こしょう みりん しょうゆ	(小)619
2 (水)	パン さけの メープルマスタードソース おんやさい(ポイルキャベツ) しろいんげんまめのスープ	パン かたくりこ あぶら メープルシロップ しろいんげんまめ	ぎゅうにゅう さけ ベーコン	キャベツ しめじ にんじん たまねぎ とうもろこし	マスタード しょうゆ しお こしょう とりがらスープ	(小)635
3 (木)	ごはん マーボーなす ピーフンのちゅうかあえ	ごはん あぶら さとう ごまあぶら かたくりこ ピーフン	ぎゅうにゅう ふたにく あかみそ ロースハム	なす しょうが にんにく たまねぎ にんじん ねぎ ほししいたけ キャベツ きゅうり	しょうゆ トウバンジャン しお す からし	(小)628
4 (金)	ごはん だいのいそに ガステんのあえもの	ごはん じゃがいも あぶら さとう しろごま	ぎゅうにゅう とりにく ガステん あつあげ ひじき だいず	にんじん たまねぎ さやいんげん こんにゃく もやし きゅうり	みりん しょうゆ しお す うすくちしょうゆ	(小)625
7 (月)	きのことさつまいもの カレーライス ごほうサラダ	むぎごはん さつまいも あぶら バター こむぎこ さとう	ぎゅうにゅう ふたにく まぐろあぶらづけ	にんじん たまねぎ マッシュルーム しめじ エリンギ えだまめ にんにく ごほう きゅうり	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 しょうゆ 加-こ	(小)688
8 (火)	ごはん おやこに しらすとこまつなのあえもの	ごはん じゃがいも あぶら さとう	ぎゅうにゅう たまご とりにく あぶらあげ こんぶ しらすぼし	たまねぎ にんじん さやいんげん こまつな もやし	しょうゆ す	(小)624
9 (水)	パン ポークビーンズ かおりあえサラダ ブルーベリーヨーグルト	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 ふたにく ロースハム ブルーベリーヨーグルト	たまねぎ にんじん キャベツ きゅうり セロリー	しお す ケチャップ ウスターソース うすくちしょうゆ	(小)687
10 (木)	ごはん さんまのかばやき おんやさい(ポイルキャベツ) みそしる	ごはん かたくりこ あぶら さとう	ぎゅうにゅう さんま あつあげ ちゅうみそ	しょうが キャベツ にんじん たまねぎ しめじ ねぎ	しょうゆ みりん しお だしiriこ	(小)737

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 - 和カリ-
		(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		
11 (金)	ごはん ちくぜんに はりはりづけ 	ごはん じゃがいも あぶら さとう	ぎゅうにゅう とりにく まめちくわ しらすぼし しおこんぶ	ごぼう にんじん こんにゃく れんこん さやいんげん きりぼしだいこん きゅうり	みりん しょうゆ しお うすくちしょうゆ す	(小)609
15 (火)	ちゅうかどんぶり だいがくいも 	ごはん あぶら さとう かたくりこ さつまいも くろごま	ぎゅうにゅう ふたにく いか うずらたまご	しょうが にんにく たまねぎ にんじん たけのこ はくさい ほししいたけ チンゲンさい	しょうゆ さけ こしょう とりがらスープ す	(小)691
16 (水)	こがたこくとうパン せとうちほねぶとパスタ まめなサラダ りんご  中央ブロック献立	こくとうパン スパゲティ オリーブあぶら さとう ごまあぶら しろごま	ぎゅうにゅう だいず ベーコン しらすぼし しおこんぶ まぐるあぶらづけ	たまねぎ しめじ ほうれんそう もやし にんにく にんじん キャベツ りんご	しお こしょう しょうゆ す うすくちしょうゆ	(小)621
17 (木)	ごはん さばのみそに ゆかりづけ とうふじる	ごはん さとう	ぎゅうにゅう さば あかみそ とうふ あぶらあげ わかめ	しょうが だいこん にんじん たまねぎ しめじ ねぎ	みりん さけ す しょうゆ ゆかり うすくちしょうゆ だしiriこ しお	(小)597
18 (金)	ごはん かみってる! GoGoいため かきたまじる みかん 	ごはん しろごま あぶら さとう ごまあぶら じゃがいも かたくりこ	ぎゅうにゅう ふたにく ガステん あかみそ たまご とうふ 神石産の大豆を使用	ごぼう こんにゃく にんじん えだまめ こまつな たまねぎ みかん	しょうゆ しお だしiriこ	(小)679
21 (月)	ピピンバ かんこくふうスープ	ごはん あぶら さとう ごまあぶら しろごま トック	ぎゅうにゅう ふたにく あかみそ とりにく わかめ	にんにく チンゲンさい もやし にんじん たまねぎ ねぎ	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	(小)656
23 (水)	パン とりにくとさつまいもの ケチャップに  ごまドレッシングサラダ かくチーズ	パン さつまいも あぶら さとう しろごま	ぎゅうにゅう とりにく ローズハム かくチーズ	たまねぎ にんじん グリーンピース にんにく キャベツ きゅうり	しょうゆ ケチャップ しお こしょう す	(小)677
24 (木)	ごはん かつおのかくに ごまあえ けんちんじる	ごはん さとう しろごま あぶら	ぎゅうにゅう かつお とうふ あぶらあげ	しょうが キャベツ にんじん たまねぎ ごぼう こんにゃく ねぎ	みりん しょうゆ さけ す だしiriこ	(小)577
25 (金)	ごはん  チキンアドボ ビーフンスープ パインゼリー	むぎごはん あぶら さとう ビーフン パインゼリー	ぎゅうにゅう とりにく ふたにく	にんにく たまねぎ にんじん もやし ほししいたけ ねぎ	す しょうゆ ナンプラー うすくちしょうゆ しお とりがらスープ	(小)677
28 (月)	しょうがごはん にびたし ぶたじる	ごはん あぶら さとう さつまいも	ぎゅうにゅう とりにく ふたにく あぶらあげ かつおぶし ちゅうみそ	にんじん えだまめ しょうが こまつな はくさい たまねぎ ごぼう ねぎ こんにゃく	さけ みりん しょうゆ だしiriこ	(小)638
29 (火)	ごはん シアチャンドウフ だいこんのちゅうかあえ	ごはん あぶら さとう かたくりこ ごまあぶら	ぎゅうにゅう ふたにく あつあげ あかみそ	しょうが にんにく にんじん たけのこ ほししいたけ キャベツ だいこん	トウバンジャン さけ しょうゆ とりがらスープ しお す うすくちしょうゆ	(小)610
30 (水)	しろみざかなの ピンゴソース 	かたくりこ あぶら	ホキ		しお こしょう ピンゴソース	(小)652
	しろみざかなの カレーあげ 	かたくりこ あぶら	ホキ		しお こしょう カレーこ	(小)647
	パンブキンパン おんやさい (ポイルキャベツ) ポテトスープ	パンブキンパン じゃがいも	ぎゅうにゅう ベーコン	キャベツ にんじん たまねぎ とうもろこし	しお こしょう とりがらスープ	
31 (木)	ごはん おでん  しらすあえ 	ごはん くろざとう さとう	ぎゅうにゅう とりにく こんぶ うずらたまご さつまあげ (だいじょいもいり) しらすぼし	だいこん れんこん こんにゃく ほうれんそう もやし にんじん	みりん しょうゆ す うすくちしょうゆ	(小)607