

給食だより 12月

2019年(令和元年)
福山市教育委員会
(学校保健課)

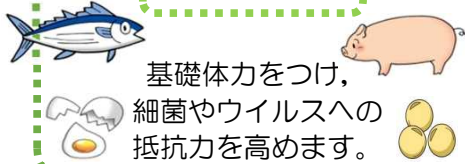
今月の給食目標

寒さに負けない
食事をしよう

寒さが厳しくなり、かぜやインフルエンザのはやる季節です。体の免疫力や抵抗力を高めるために、次の3つの栄養素を多く含む食品を食べるように心がけ、寒さに負けず元気に過ごしましょう。



たんぱく質



基礎体力をつけ、
細菌やウイルスへの
抵抗力を高めます。

ビタミンA



皮ふやのど、鼻の粘膜を正常に
保ち、ウイルスの侵入を防ぐ働き
があります。

ビタミンC



免疫力を高める働きがあります。
また、体の回復力を高めます。

鶏ごぼろのクリーム煮



【材料・切り方 (4人分)】

鶏肉(角切り)	1/2枚
たまねぎ(角切り)	(中)1個
じゃがいも(角切り)	1個
ごぼう(斜め切り)	1/2本
にんじん(いちよう切り)	1/4本
ホールコーン	(小)1/3缶
パセリ(みじん切り)	少量
塩・こしょう	少々
油	適宜
鶏がらスープの素	小さじ1
水	適量

《ホワイトルウの材料》

小麦粉	大きじ2
バター	20g
牛乳	1カップ

【作り方】

- 鍋に油をひき、鶏肉を入れて炒め、塩・こしょうをふりいれる。
- たまねぎ、にんじん、ごぼうを入れて炒める。
- じゃがいも、鶏がらスープの素、水(具材がかぶるくらい)を入れ、煮る。※「あく」が出たら、取り除く。
- 具材に火が通ったら、ホールコーン、ホワイトルウを入れ、塩・こしょうで味を調える。
- 最後にパセリを入れる。

【ホワイトルウの作り方】

- フライパンでバターをとかす。
- 小麦粉を入れ、炒める。
- 牛乳を少しずつ入れ、ダマにならないようにのばす。
- トロツとなるまで煮詰める。

体がポカポカ♪
冬のおすすめ給食レシピ

白菜やブロッコリーを使うと、
かぜ予防にもピッタリです!



今月の食塩摂取量
小学校:1食平均2.1g
中学校:1食平均2.5g

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 B班校 (中央ブロック)	主な材料			調味料・だし等	E値* - kCal
		(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)	ごはん みそおでん はくさいのレモンあえ 中央ブロック献立	ごはん くろざとう 神石産の大豆を使用	ぎゅうにゅう あつあげ とりにく こんぶ うずらたまご ちゅうみそ あかみそ	にんじん だいこん れんこん こんにゃく はくさい レモン	みりん しょうゆ うすくちしょうゆ しお	(小)594
3 (火)	ごはん さんまのうめに おんやさい おこめんスープ 	ごはん さとう あぶら こめこめん	ぎゅうにゅう さんま ぶたにく	しょうが うめぼし キャベツ たまねぎ にんじん チンゲンさい ほししいたけ	さけ みりん しょうゆ す しお うすくちしょうゆ とりがらスープ	(小)677
4 (水)	パン はくさいのクリームに かぶサラダ むらさきもチップス 中央ブロック献立	パン じゃがいも バター こむぎこ あぶら さとう むらさきもチップス	ぎゅうにゅう とりにく	はくさい にんじん たまねぎ かぶ とうもろこし みずな	しお こしょう す うすくちしょうゆ	(小)617

「早寝・早起き・朝ごはん」 「地場産物を食卓に」

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		
5 (木)	おやこどんぶり うめかつおあえ みかん   旬の果物	ごはん さとう あぶら	ぎゅうにゅう とりにく たまご かつおぶし	たまねぎ にんじん ほししいたけ ねぎ だいこん キャベツ うめほし みかん	みりん しょうゆ だしこんぶ しお けずりぶし うすくちしょうゆ	(小)629
6 (金)	ごはん くわいのからあげ ひろしまわんぱく ちりレモン  ちゃんこじる   福山の郷土料理	ごはん しろごま さとう ごまあぶら あぶら しらたまもち	ぎゅうにゅう しらすぼし ひじき とりにく たら とうふ	くわい こまつな レモン はくさい にんじん だいこん しろねぎ しゅんぎく	しお みりん しょうゆ さけ だしiriこ	(小)660
9 (月)	むぎごはん ふりかけ(てつきょうか) くれのにくじゃが しらすとこまつなの あえもの   呉の郷土料理	むぎ ごはん じゃがいも あぶら さとう しろごま	ぎゅうにゅう ぎゅうにく こんぶ しらすぼし	たまねぎ こんにゃく こまつな にんじん もやし	しょうゆ みりん す ふりかけ(てつぶん)	(小)646
10 (火)	くわいごはん いためなます しらたまじる   ふくやま地産地消献立	ごはん あぶら さとう しろごま しらたまもち	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ ぶたにく しらすぼし	くわい にんじん だいこん たまねぎ きんときんにんじん チンゲンさい ほししいたけ	しょうゆ みりん だしiriこ しお す	(小)610
11 (水)	パン チリコンカン ブロッコリーサラダ りんご   旬の果物	パン きんときまめ あぶら マヨネーズ	ぎゅうにゅう ぶたにく	たまねぎ にんにく トマト キャベツ ブロッコリー とうもろこし りんご	しお こしょう ウスターソース ケチャップ チリパウダー パプリカ	(小)613
12 (木)	ごはん さけのかわりソースかけ おんやさい さといものみそしる 	ごはん かたくりこ あぶら さとう さといも	ぎゅうにゅう さけ あぶらあげ ちゅうみそ	キャベツ にんじん だいこん しめじ ねぎ	からし す しお しょうゆ だしiriこ	(小)639
13 (金)	ごはん ひきすり ガステんのあえもの   愛知の郷土料理	ごはん ふ あぶら さとう	ぎゅうにゅう とりにく ガステん やきどうふ やきかまぼこ	たまねぎ はくさい しらすたき しろねぎ もやし こまつな にんじん	さけ みりん しょうゆ しお す うすくちしょうゆ	(小)604
16 (月)	むぎごはん ひじきのりつくだに【中学校のみ】 こんさいのうまに こまつなのなめだけあえ	むぎ ごはん あぶら さとう しろごま	ぎゅうにゅう とりにく うずらたまご ちゅうみそ きざみのり ひじきのり	れんこん ごぼう にんじん だいこん こんにゃく こまつな えのきだけ(あじつけ) もやし さやいんげん	さけ しょうゆ	(小)594
17 (火)	あつあげのちゅうかに  マーボーどうふ   せんたくメニュー	さとう ごまあぶら かたくりこ	あつあげ ぶたにく	にんじん たまねぎ チンゲンさい ほししいたけ にんにく しょうが	しょうゆ オイスターソース さけ しお こしょう	(小)600
	ごはん もやしのナムル	ごはん しろごま ごまあぶら	ぎゅうにゅう	ほうれんそう もやし	しょうゆ ガーリック	(小)637
18 (水)	こがたこくとうパン とりのからあげ ブロッコリー  コンソメジュリアン クリスマスケーキ   クリスマス献立	こくとうパン かたくりこ あぶら クリスマスケーキ	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン	しょうが にんにく ブロッコリー 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)661
19 (木)	ごはん さばのてりに はくさいのゆずあえ  かぼちゃじる   冬至献立	ごはん さとう	ぎゅうにゅう さば とうふ あぶらあげ しろみそ ちゅうみそ	しょうが はくさい ゆず かぼちゃ たまねぎ にんじん しめじ ねぎ	みりん さけ しょうゆ す うすくちしょうゆ しお だしiriこ	(小)619
20 (金)	ジャンボおにぎり みそラーメン いりな	ごはん ちゃんぽんめん あぶら しろごま ごまあぶら	ぎゅうにゅう おにぎりのり こんぶつくだに ぶたにく ちゅうみそ あぶらあげ	にんじん たまねぎ もやし ねぎ とうもろこし しょうが にんにく はくさい こまつな	しお こしょう とりがらスープ みりん しょうゆ	(小)615
23 (月)	ひよこまめとチキンの カレーライス  グリーンサラダ ヨーグルト	ごはん あぶら じゃがいも ひよこまめ さとう バター こむぎこ	ぎゅうにゅう とりにく ヨーグルト	にんにく しょうが たまねぎ にんじん グリーンピース アップルソース キャベツ みずな	しお こしょう しょうゆ トンカツソース ケチャップ す カレーこ	(小)735