

# 給食だより 11月

2022年(令和4年)  
福山市教育委員会  
(学校保健課)

## 今月の給食目標

感謝して食べよう

山の木々が赤・黄・茶色に色づいて、秋空に映える美しい季節となりました。私たちの毎日の食事は、生き物の命や自然の恵み、食に関わるたくさんの人の働きによって支えられています。感謝の心を持っていただきましょう。

心をこめて

「いただきます」  
「ごちそうさま」  
を忘れずに！

生産



流通



販売・調理



みんなで食べよう

「築城400年記念献立」



2022年に、福山城は築城400年を迎えました。これを記念して、『さわらの甘酢あんかけ』と『鯛そうめん風』が、給食に登場します。福山藩阿部家7代藩主 阿部正弘が江戸から福山を訪れた際にふるまわれた鯛そうめんは、『めでたい』と『細く長く』という意味がこめられており、お祝い事に欠かせない料理だったそうです。



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



←給食レシピ等はこちらから↓

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。)



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 D班校 (神辺ブロック)	主な材料			調味料・だし等	E値 +0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 さわらのあますあんかけ たいそうめんふう <b>築城400年記念献立</b>	ごはん かたくりこ あぶら さとう そうめん	ぎゅうにゅう さわら たい <b>きんしたまご</b> きざみのり	にんじん たまねぎ <b>ごまつな</b> ほししいたけ <b>ねぎ</b>	さけ しょうゆ す うすくちしょうゆ しお だしりこ	(小)605 (中)752
2 (水)	こがたことうパン コーンクリームスパゲティ ツナフレークサラダ みかん	こくとうパン スパゲティ オリーブオイル さとう	ぎゅうにゅう ベーコン まぐろあぶらづけ	にんじん たまねぎ <b>ほうれんそう</b> とうもろこし <b>キャベツ</b> きゅうり <b>みかん</b>	とりからスープ しお こしょう しょうゆ	(小)579 (中)774
4 (金)	きのこいりハヤシライス チーズサラダ ブルーベリーゼリー	ごはん あぶら バター こむぎこ さとう ゼリー (てつぶんきょうか)	ぎゅうにゅう ぶたにく ロースハム チーズ	にんにく たまねぎ にんじん エリンギ マッシュルーム グリーンピース <b>キャベツ</b> きゅうり	あかワイン しお こしょう ウスターソース ケチャップ トマトピューレ す	(小)665 (中)818
7 (月)	ジャンボおにぎり カレーうどん いりな <b>神辺ブロック献立</b>	ごはん うどん じゃがいも あぶら	ぎゅうにゅう <b>おにぎりのり</b> ぶたにく こんぶつくだに あぶらあげ ベーコン	たまねぎ にんじん <b>ねぎ はくさい</b> <b>ごまつな</b>	カレーこ しょうゆ しお だしりこ みりん	(小)559 (中)702
8 (火)	ごはん にくじゃが <b>かみかみ献立</b> カミカミサラダ アーモンドいりこ【小・中】	ごはん じゃがいも あぶら さとう アーモンドいりこ	ぎゅうにゅう ぶたにく くきわかめ <b>しらすほし</b>	たまねぎ にんじん グリーンピース <b>こんにく</b> <b>もやし</b> きゅうり	しょうゆ みりん しお す うすくちしょうゆ	(小)597 (中)736

日 (曜)	こんだてめい D班校 (神辺ブロック)	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		
9 (水)	パン とりにくとかぼちゃの こめこクリームに フレンチサラダ	パン あぶら こめこ バター さとう	<b>ぎゅうにゅう</b> とりにく うずらたまご ロースハム	たまねぎ かぼちゃ マッシュルーム にんじん えだまめ <b>キャベツ</b> きゅうり	しお こしょう とりからスープ す	(小)596 (中)774
10 (木)	ごはん さばのうめ こんぶあえ けんちんじる 	<b>ごはん</b> さとう あぶら	<b>ぎゅうにゅう</b> さば しおこんぶ <b>こうふ</b> とりにく <b>あぶらあげ</b>	<b>しょうが</b> うめほし <b>はくさい</b> たまねぎ にんじん ごぼう こんにゃく <b>ねぎ</b>	さけ みりん しょうゆ す だしりこ	(小)591 (中)740
11 (金)	ごはん みそカツ ポイルキャベツ とうふじる 	<b>ごはん</b> むぎこ パンこ あぶら さとう	<b>ぎゅうにゅう</b> ぶたにく あかみそ はちょうみそ とうふ あぶらあげ わかめ	<b>キャベツ</b> にんじん たまねぎ しめじ <b>ねぎ</b>	しお こしょう しょうゆ みりん うすくちしょうゆ だしりこ	(小)629 (中)783
14 (月)	ひろしまなぞぼろどんぶり しらたまじる	むぎ <b>ごはん</b> さとう しろごま あぶら しらたまもち	<b>ぎゅうにゅう</b> とりにく たまご ぶたにく	ひろしまなづけ <b>しょうが</b> たまねぎ にんじん <b>チンゲンサイ</b>	さけ しょうゆ みりん しお だしりこ	(小)582 (中)735
15 (火)	ごはん ぶたにくとだいの かりんあげ ポイルキャベツ はるさめスープ 	<b>ごはん</b> かたくりこ あぶら さとう はるさめ	<b>ぎゅうにゅう</b> ぶたにく だいず とりにく	<b>しょうが</b> <b>キャベツ</b> にんじん たまねぎ <b>もやし</b> <b>しいたけ</b> <b>ねぎ</b>	しょうゆ うすくちしょうゆ しお とりからスープ	(小)623 (中)780
16 (水)	パン チリコンカン コンソメジュリアン りんご 	パン きんときまめ じゃがいも あぶら	<b>ぎゅうにゅう</b> ぶたにく ベーコン	たまねぎ トマト にんにく にんじん <b>キャベツ</b> セロリー 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)555 (中)719
17 (木)	ごはん いもに ひじきの ごまマヨネーズあえ 	<b>ごはん</b> さといも さとう しろごま マヨネーズ	<b>ぎゅうにゅう</b> ぎゅうにく まぐろあぶらづけ ひじき	にんじん <b>はくさい</b> ごぼう こんにゃく <b>しろねぎ</b> <b>キャベツ</b> とうもろこし	さけ しょうゆ しお	(小)593 (中)724
18 (金)	ごはん ふりかけ (てつきょうか) とりにくとさつまいもの あまからに しらすあえ 	<b>ごはん</b> さつまいも あぶら さとう	<b>ぎゅうにゅう</b> とりにく しろみそ <b>しらすぼし</b>	たまねぎ にんじん ごぼう <b>こんにゃく</b> えだまめ <b>キャベツ</b> <b>もやし</b>	みりん しょうゆ いちみとうがらし す うすくちしょうゆ ふりかけ (てつきょうか)	(小)588 (中)733
21 (月)	あんかけごはん ひろしまじゃんじゃん たべようや! わふうワンタン 	<b>ごはん</b> かたくりこ ワンタンめん	<b>ぎゅうにゅう</b> ぶたにく <b>しらすぼし</b> とりにく	にんにく <b>だいごん</b> にんじん <b>はくさい</b> <b>こまつな</b> <b>しろねぎ</b> しめじ たまねぎ <b>チンゲンサイ</b> ほししいたけ	しお みりん しょうゆ だしりこ うすくちしょうゆ こしょう	(小)537 (中)674
22 (火)	ごはん さばのみそに ゆかりあえ のっぺいじる 	<b>ごはん</b> さとう さといも かたくりこ	<b>ぎゅうにゅう</b> さば とりにく あかみそ とうふ	<b>しょうが</b> <b>はくさい</b> にんじん <b>だいごん</b> ごぼう <b>ねぎ</b> ほししいたけ	みりん さけ しょうゆ す ゆかり しお だしりこ	(小)562 (中)704
24 (木)	うずみ にじゃあ ヨーグルト 	<b>ごはん</b> さといも あぶら さとう	<b>ぎゅうにゅう</b> とうふ えび とりにく あぶらあげ <b>いりこ</b> ヨーグルト	ほししいたけ ゆず にんじん みつば <b>だいごん</b> <b>こまつな</b>	しょうゆ だしりこ うすくちしょうゆ	(小)556 (中)686
25 (金)	ちゅうかどんぶり だいがくいも	<b>ごはん</b> あぶら かたくりこ ごまあぶら さつまいも さとう くろごま	<b>ぎゅうにゅう</b> ぶたにく いか うずらたまご	たまねぎ にんじん <b>しょうが</b> たけのこ ほししいたけ にんにく <b>はくさい</b> チンゲンさい	さけ しょうゆ とりからスープ こしょう す	(小)667 (中)834
28 (月)	<b>音楽発表会振替休日</b>					
29 (火)	ごはん マーボーひじき だいごんのちゅうかあえ 	<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> とうふ ぶたにく ひじき あかみそ	にんじん たまねぎ たけのこ <b>ねぎ</b> <b>しょうが</b> にんにく <b>だいごん</b>	トウバンジャン しょうゆ しお す うすくちしょうゆ	(小)548 (中)685
30 (水)	パン さけのレモンソース ポイルキャベツ はくさいのポタージュスープ  	パン かたくりこ さとう あぶら	<b>ぎゅうにゅう</b> さけ ベーコン	<b>キャベツ</b> <b>はくさい</b> にんじん <b>レモン</b> たまねぎ とうもろこし パセリ	さけ しょうゆ クリームポタージュ しお こしょう	(小)617 (中)799