

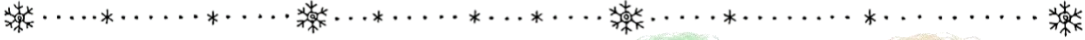
給食だより 12月

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

**寒さに負けない
食事をしよう**

寒さに負けない体をつくるためには、日ごろから身体を守るための免疫力や抵抗力を高める生活を心がけましょう。そのために大切なのは、①バランスのよい食事をとること、②適度な運動をすること、③十分な睡眠をとることです。



食事

- ・1日3食バランスよく食べましょう！
- ・ビタミンを含む食べ物を毎食とりましょう！
特にビタミンAやビタミンCは、この時期大切な働きをします。

ビタミンA
のどや鼻などの粘膜を保護する。
(かぼちゃ・にんじん・レバーなど)

ビタミンC
免疫力を高める。
(みかん・ブロッコリー・じゃがいもなど)

運動

・外で元気に体を動かしましょう！

睡眠

・早寝早起きを習慣化し、十分な睡眠時間を確保しましょう！

材料	切り方	4人分	作り方
鶏肉	角切り	80g	① たらに酒をふり、くさみをとる。
たら	角切り	80g	② いりこでだしをとる。
酒		小さじ1/2	③ 鍋にだし、鶏肉、にんじん、だいこんを入れて煮る。
豆腐	さいの目	1/4丁	④ 火が通ったら、たら、豆腐、はくさいを入れて煮る。
はくさい	ざく切り	1枚	⑤ アクを取り、Aで味をととのえ、白ねぎしゅんぎくを入れ、ひと煮立ちさせる。
にんじん	いちょう	中1/3本	
だいこん	いちょう	60g	
白ねぎ	ななめ切り	中1/3本	
しゅんぎく	ざく切り	1株	
しょうゆ		小さじ2	
みりん	A	小さじ1/2	
塩		少々	
いりこ		10尾	
水		2カップ	

**給食では白玉もちが入ります。
ご家庭でも旬の食材や魚介類
など色々な具材を入れてアレンジ
してみてください**

冬におすすめ

ちゃんこ汁

冬野菜たっぷり
体が温まります

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

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 ※◆は、小学6年生、中学3年生のリクエスト献立です

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メール - 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		
1 (木)	ツナそぼろごはん ごじる みかん 	ごはん あぶら さとう さといも	ぎゅうにゅう まぐろあぶらづけ くきわかめ だいず とうにゅう ちゅうみそ	えだまめ にんじん ごぼう こんにゃく とうもろこし だいこん ねぎ みかん	しょうゆ しお だしいりこ	(小)597 (中)733
2 (金)	ごはん ひきずり ごまあえ むらさきもチップス【中学校】 	ごはん ふ あぶら さとう しろごま むらさきもチップス【中】	ぎゅうにゅう とりにく やきとうふ やきかまぼこ	しらたき たまねぎ はくさい しろねぎ ほししいたけ こまつな もやし にんじん	さけ みりん しょうゆ	(小)539 (中)706
5 (月)	◆ポークカレーライス かいそうサラダ ヨーグルト	ごはん じゃがいも あぶら バター ごむぎこ さとう ごまあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく かいそうミックス まぐろあぶらづけ ヨーグルト	にんにく たまねぎ にんじん えだまめ だいこん	ウスターソース とんかつソース ケチャップ しお しょうゆ カレーこす	(小)674 (中)826
6 (火)	ごはん ひじきのりつくだに こうやとうふのたまごとじ しらすあえ	ごはん じゃがいも あぶら さとう	ぎゅうにゅう こうやとうふ たまご ぶたにく しらすほし ひじきのり	にんじん たまねぎ ほししいたけ さやいんげん キャベツ もやし	しお しょうゆ す うすくちしょうゆ	(小)561 (中)696

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レシピ - キカリー
		(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			
7 (水)	パン いちごジャム ◆サーモンのオイルむし はくさいスープ	パン マヨネーズ いちごジャム	ぎゅうにゅう さけ ぶたにく	たまねぎ にんじん マッシュルーム はくさい ほししいたけ とうもろこし	しお こしょう うすくちしょうゆ とりがらスープ	(小)609 (中)766	
8 (木)	ごはん ぶたにくの オイスターソースいため ◆ほうれんそうのナムル アーモンドいりこ【小・中】	ごはん ごまあぶら かたくりこ あぶら しろごま アーモンドいりこ 【小・中】	ぎゅうにゅう ぶたにく	キャベツ たまねぎ にんじん たけのこ しめじ もやし ほししいたけ チンゲンサイ ほうれんそう	さけ しょうゆ オイスターソース こしょう しお ガーリック	(小)569 (中)704	
9 (金)	ごはん こんぶつくだに くわいのからあげ かおりあえ ちゃんこじる 	ごはん あぶら しらたまもち	ぎゅうにゅう とりにく たら とうふ こんぶつくだに	くわい キャベツ はくさい にんじん だいこん しゅんぎく しろねぎ	しお かおり さけ しょうゆ みりん だしいりこ	(小)570 (中)713	
12 (月)	ひろしまたっぴりピビンバ かんこくふうスープ りんご 	むぎ ごはん ごまあぶら しろごま あぶら トック	ぎゅうにゅう ぶたにく しらすばし とりにく わかめ	ひろしまなづけ はくさいキムチ もやし にんにく とうもろこし たまねぎ にんじん しろねぎ りんご	しょうゆ こしょう しお うすくちしょうゆ とりがらスープ	(小)612 (中)766	
13 (火)	ごはん ぶりかけ (カルシウムきょうか) だいずのごもくに いためなます 	ごはん じゃがいも あぶら さとう	ぎゅうにゅう だいず ぶたにく あつあげ こんぶ しらすばし	にんじん ごぼう さやいんげん こんにゃく だいこん きんときにんじん	みりん しょうゆ す しお うすくちしょうゆ ぶりかけ (カルシウムきょうか)	(小)558 (中)695	
14 (水)	パン とりごぼうの こめクリームに ブロッコリーサラダ 	パン じゃがいも しろいんげんまめ あぶら こめこ バター さとう	ぎゅうにゅう とりにく ローズハム	たまねぎ ごぼう にんじん えだまめ ブロッコリー キャベツ とうもろこし	しお こしょう とりがらスープ す	(小)651 (中)853	
15 (木)	ごはん しろみざかなとレバーの あまみそあえ ボイルキャベツ とうふじる	ごはん かたくりこ あぶら さとう しろごま	ぎゅうにゅう ホキ とりレバー わかめ ちゅうみそ とうふ あぶらあげ	キャベツ たまねぎ しめじ にんじん ねぎ	さけ みりん しお しょうゆ うすくちしょうゆ だしいりこ	(小)562 (中)704	
16 (金)	むぎごはん ぶりかけ (てつきょうか) ぶくのやまおでん おひたし 	むぎ ごはん くろざとう	ぎゅうにゅう とりにく こんぶ うすらたまご だいじょいもいり さつまあげ かつおぶし	だいこん くわい こんにゃく ほうれんそう はくさい もやし にんじん	みりん しょうゆ ぶりかけ (てつきょうか)	(小)585 (中)737	
19 (月)	ごはん あじつけのり とうにゅうたんたんめん かぶのちゅうかあえ	ごはん ちゃんぽんめん あぶら さとう しろごま ごまあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく とうにゅう ローズハム あじつけのり	しょうが にんにく たまねぎ にんじん チンゲンサイ もやし みずな とうもろこし かぶ	トウバンジャン しょうゆ しお こしょう す とりがらスープ うすくちしょうゆ	(小)550 (中)688	
20 (火)	ごはん ◆にくじゃが うめかつおあえ	ごはん じゃがいも あぶら さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく かつおぶし	たまねぎ にんじん グリーンピース こんにゃく だいこん キャベツ うめほし	しょうゆ みりん うすくちしょうゆ	(小)544 (中)683	
21 (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 	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	ブロッコリー たまねぎ にんじん キャベツ セロリー	しお こしょう ガーリック とりがらスープ	(小)660 (中)865	
22 (木)	ごはん さばのしょうがに だいこんのゆずあえ かぼちゃじる 	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 だいこん 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 だしいりこ	(小)557 (中)700	
23 (金)	おやこどんぶり こまつなサラダ 	ごはん あぶら さとう ごまあぶら	ぎゅうにゅう とりにく やきかまぼこ たまご ローズハム ひじき	たまねぎ にんじん ほししいたけ ねぎ こまつな もやし とうもろこし	みりん しお しょうゆ けずりぶし うすくちしょうゆ す からし	(小)562 (中)703	