

# 給食だより 1月

2023年(令和5年)  
福山市教育委員会  
(学校保健課)

今月の給食目標

学校給食について知ろう

新しい年が始まりました。今年も子どもたちが毎日元気に過ごせるように、安心・安全でおいしい給食を提供していきます。  
1月24日～30日は、全国学校給食週間です。この機会に、家庭で「学校給食」や「食」について話題にしてみましょう。



## 学校給食の歴史

1889年(明治22年)、山形県鶴岡町(現：鶴岡市)の私立忠愛小学校で貧困児童を対象に無料で実施されたのが、学校給食の始まりといわれています。

**1889年 (明治22年)**

おにぎり・焼鮭・漬物

**1947年 (昭和22年)**

みそ汁・脱脂分乳

**1950年 (昭和25年)**

コッパン  
脱脂粉乳・おかず

**1965年 (昭和40年)**

麺・牛乳・おかず

**現在**

ご飯・牛乳・おかず

## 福山市学校給食週間

### パネル展

とき：2023年1月27日～29日  
ところ：まなびの館ローズコム  
給食ができるまでの様子を  
写真で紹介しています♪



### 動画配信

\* 学校での食育の取組  
\* 人気メニューのレシピ紹介 などを  
福山市ホームページで1月中旬～掲載  
※詳しくは来月の給食だよりをご覧ください

ぜひご家族で  
見てね♪



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。)



←給食レシピ等はこちらから！

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	エネルギー キカロリ-
		(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		
10 (火)	ごはん みそおでん すのもの	ごはん くろざとう さとう	ぎゅうにゅう ぎゅうにく わかめ うずらたまご こんぶ さつまあげ ちゅうみそ あかみそ しらすぼし	だいこん れんこん こんにゃく きゅうり きんときになんじん もやし	みりん しょうゆ す しお うすくちしょうゆ	(小)553 (中)692
11 (水)	パン ◆ポークビーンズ ◆チーズサラダ	パン じゃがいも あぶら さとう	ぎゅうにゅう だいす びたにく ロースハム チーズ	たまねぎ になんじん キャベツ ほうれんそう	しお ケチャップ ウスターソース す こしょう	(小)641 (中)843
12 (木)	ごはん ◆えびのあられあげ こんぶあえ びたじる	ごはん こむぎこ パンこ ごしきあられ あぶら さといも	ぎゅうにゅう おつきえび しおこんぶ びたにく ちゅうみそ	キャベツ たまねぎ きんときになんじん ごぼう ねぎ こんにゃく	しお こしょう	(小)630 (中)809
13 (金)	◆キムタクごはん わふうワンタン ぼんかん 旬の果物	むぎごはん あぶら ワンタンめん	ぎゅうにゅう とりにく びたにく	はくさいキムチ たくあんづけ もやし たまねぎ になんじん チンゲンサイ ほししいたけ ぼんかん	うすくちしょうゆ しお こしょう だしりこ	(小)582 (中)729

「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 D班校 (神辺ブロック)	主 な 材 料			調味料・だし等	エネルギー +α
		(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		
16 (月)	ごはん とりすき がじつあえ 	<b>ごはん</b> ふ あぶら さとう しろごま	<b>ぎゅうにゅう</b> とりにく やきどうふ やきあなご	にんじん たまねぎ <b>しらたき</b> ごぼう <b>はくさい</b> <b>しろねぎ</b> <b>ほうれんそう</b> きんときにんじん	みりん しょうゆ す	(小)555 (中)693
17 (火)	ジャンボおにぎり ◆おやこうどん いりな	<b>ごはん</b> うどん あぶら	<b>ぎゅうにゅう</b> <b>おにぎりのり</b> こんぶつくだに とりにく たまご かまぼこ (ピンク・しろ) ペーコン あぶらあげ	たまねぎ にんじん ほししいたけ <b>ねぎ</b> <b>もやし</b> <b>チンゲンサイ</b>	だしこんぶ けずりぶし うすくちしょうゆ しょうゆ みりん	(小)576 (中)717
18 (水)	こがたパン だいずいりミートスパゲティ フレンチサラダ プリン	パン スパゲティ あぶら さとう	<b>ぎゅうにゅう</b> だいず プリン ぶたにく ロースハム	たまねぎ にんじん マッシュルーム にんにく きゅうり <b>キャベツ</b>	しお こしょう あかワイン ケチャップ す ウスターソース トマトピューレ	(小)639 (中)830
19 (木)	ごはん かんこくのり チャプチェ ◆ナムル 	<b>ごはん</b> さとう あぶら はるさめ ごまあぶら しろごま	<b>ぎゅうにゅう</b> かんこくのり いか ぶたにく	しょうが にんにく にんじん たけのこ たまねぎ <b>もやし</b> <b>チンゲンサイ</b> ほししいたけ <b>ほうれんそう</b>	しょうゆ さけ トウバンジャン ガーリック	(小)554 (中)696
20 (金)	むぎごはん ◆たらのピンゴソース おんやさい けんちんじる	むぎ <b>ごはん</b> かたくりこ あぶら	<b>ぎゅうにゅう</b> たら とうふ とりにく あぶらあげ	<b>キャベツ</b> たまねぎ <b>だいこん</b> にんじん ごぼう こんにゃく <b>ねぎ</b>	しお こしょう ピンゴソース しょうゆ だしいりこ	(小)608 (中)766
23 (月)	ごはん ◆マーボーどうふ ◆パンサンスー	<b>ごはん</b> ごまあぶら さとう かたくりこ はるさめ しろごま	<b>ぎゅうにゅう</b> とうふ ぶたにく あかみそ ロースハム	にんじん たまねぎ ほししいたけ <b>ねぎ</b> しょうが にんにく <b>キャベツ</b> きゅうり <b>もやし</b>	しょうゆ トウバンジャン しお す からし	(小)585 (中)732
24 (火)	ごはん ふりかけ (てつきょうか) 【中学校のみ】 さばのたつたあげ ◆ゆかりつけ かすじる 	<b>ごはん</b> かたくりこ あぶら さとこ	<b>ぎゅうにゅう</b> さば とりにく あぶらあげ ちゅうみそ しろみそ	しょうが <b>はくさい</b> にんじん <b>だいこん</b> しめじ こんにゃく <b>ねぎ</b>	しょうゆ ゆかり <b>さけかす</b> だしいりこ ふりかけ (てつきょうか) 【中学校のみ】	(小)641 (中)764
25 (水)	パン こめこのクリームシチュー かぶサラダ	パン じゃがいも 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 まぐろあぶらづけ	にんじん たまねぎ マッシュルーム とうもろこし かぶ	しお こしょう す うすくちしょうゆ	(小)606 (中)784
26 (木)	ごはん ぶたにくのしょうがいため ひろしまやさいの ゴロゴロみそスープ ヨーグルト 	<b>ごはん</b> あぶら さとう  	<b>ぎゅうにゅう</b> ぶたにく <b>だいいよいよ</b> <b>とりだんご</b> ちゅうみそ ヨーグルト	たまねぎ <b>キャベツ</b> にんじん しめじ しょうが <b>だいこん</b> <b>れんこん</b> <b>しろねぎ</b>	しお さけ みりん しょうゆ だしいりこ	(小)615 (中)758
27 (金)	ドライカレー ブロッコリーと カリフラワーのサラダ 	<b>ごはん</b> じゃがいも あぶら マヨネーズ	<b>ぎゅうにゅう</b> ぶたにく だいず まぐろあぶらづけ	たまねぎ にんじん えだまめ にんにく ブロッコリー カリフラワー <b>キャベツ</b> とうもろこし	カレーこ ケチャップ トンカツソース しお こしょう	(小)655 (中)799
30 (月)	ごはん にくじゃが 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> ぶたにく ロースハム ひじき	たまねぎ にんじん グリーンピース <b>こんにゃく</b> <b>こまつな</b> <b>もやし</b> とうもろこし	しょうゆ みりん うすくちしょうゆ す からし	(小)563 (中)704
31 (火)	ごはん あげぎょうざ だいこんのちゅうかあえ みそキムチスープ	<b>ごはん</b> あぶら さとう ごまあぶら はるさめ	<b>ぎゅうにゅう</b> ギョウザ ぶたにく とうふ ちゅうみそ	<b>だいこん</b> にんじん <b>はくさい</b> しめじ <b>ねぎ</b>	しお す さけ うすくちしょうゆ こしょう キムチのもと とりがらスープ	(小)559 (中)717