

給食だより 10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

丈夫な体を作ろう

夏の暑さがやわらぎ、秋らしい季節となりました。秋といえば、「実りの秋」, 「収穫の秋」, 「食欲の秋」があります。旬の食べ物は、おいしく、栄養価も高く、手に入りやすいので、積極的にとりたいものです。

黄・赤・緑のグループの食品をバランスよく食べて、元気に過ごしましょう。

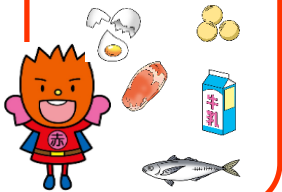
黄

体を動かす・考える
エネルギーに!



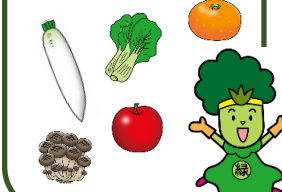
赤

血や筋肉など
体を作る材料に!



緑

体の調子を整える
緑の下の力持ち!



緑

のグループの食品はビタミンやミネラル、食物繊維がたっぷり♪
・黄や赤の食べ物の働きを助けるよ
・病気を予防するよ
・おなかの調子を整えるよ

緑の食べ物って
すごいんだね!

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

食べておいしい!旬の野菜!

これからはさつまいもや大根などの根菜類、りんごなどがおいしい季節です。いろいろな料理で味わってください。





給食では、地産産物(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産産物です。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 ※ぎょうにゅうは、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	エネルギー 和加ー
		(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		
3 (月)	ごはん ちくぜんに はりはりづけ	ごはん さとう あぶら さといも	ぎょうにゅう 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 きゅうり さやいんげん きりぼしだいこん	みりん しょうゆ しお す うすくちしょうゆ	541
4 (火)	ごはん かみってる!GoGoいため かきたまじる なっとう 	ごはん あぶら さとう ごまあぶら	ぎょうにゅう ふたにく あかみそ たまご とうふ わかめ なっとう	ごぼう こんにゃく にんじん えだまめ たまねぎ ねぎ えのきだけ	しょうゆ けずりぶし うすくちしょうゆ しお	582
5 (水)	パン しろみざかなの メープルマスタードリス ポイルキャベツ トマトクリームスープ 	パン かたくりこ あぶら じゃがいも しろいんげんまめ	ぎょうにゅう ホキ ベーコン	キャベツ にんじん たまねぎ トマト	さけ しょうゆ マスタード クリームチーズ しお こしょう メープルシロップ	594
6 (木)	ごはん だいすのごもくに パリパリサラダ	ごはん じゃがいも あぶら さとう	ぎょうにゅう だいす とりにく さつまあげ こんぶ	にんじん ごぼう さやいんげん こんにゃく キャベツ きゅうり たくあんづけ	みりん しょうゆ す しお	547
7 (金)	ピピンバ ワントンスープ りんご 	むぎごはん さとう あぶら ワントンめん ごまあぶら	ぎょうにゅう ふたにく あかみそ とりにく	にんにく きゅうり もやし にんじん たまねぎ ねぎ ほししいたけ りんご	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	626
11 (火)	しょうがごはん だいじょいもいり とりだんごじる ブルーベリーゼリー 	ごはん あぶら さとう ゼリー (てつきょうか)	ぎょうにゅう とりにく あぶらあげ だいじょいもいり とりだんご	にんじん えだまめ ほししいたけ しょうが たまねぎ ごまつな えのきだけ	さけ みりん しょうゆ うすくちしょうゆ だしりこ	599

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	I情報 - 和加リー
		(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		
12 (水)	こがたパン せとうちほねぶと pasta かいそうサラダ 	パン スバゲティ オリーブオイル さとう あぶら	ぎゅうにゅう ベーコン しおこんぶ しらすぼし かいそうミックス まぐろあぶらづけ ヨーグルト【中学校】	たまねぎ しめじ こまつな にんにく キャベツ にんじん	しお こしょう しょうゆ す	568
13 (木)	ごはん ふりかけ(てつきょうか) こうやとうふのたまごとし 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 とりにく しらすぼし	にんじん たまねぎ ほししいたけ えだまめ キャベツ もやし	しお しょうゆ す うすくちしょうゆ ふりかけ (てつきょうか)	560
14 (金)	ごはん かつおとレバーの ピリカラあげ ポイルキャベツ とうふじる  中央ブロック献立	ごはん かたくりこ あぶら さとう	ぎゅうにゅう かつお とりレバー とうふ あぶらあげ わかめ	しょうが にんにく キャベツ にんじん たまねぎ しめじ ねぎ アップルソース	トウバンジャン さけ しょうゆ うすくちしょうゆ だしりこ しお	571
17 (月)	ごはん あきなすと あつあげのカレーに しゃりしゃりポテトサラダ  親善友好都市献立 立 フィリピン・タバラス市 	ごはん さとう あぶら じゃがいも かたくりこ	ぎゅうにゅう あつあげ ぶたにく ロースハム 	なす たまねぎ にんじん えだまめ ほししいたけ にんにく しょうが きゅうり	しょうゆ さけ しお こしょう カレーこ す とりがらスープ	559
18 (火)	ごはん チキンアドオ やさいスープ パインゼリー 	ごはん さとう あぶら じゃがいも ゼリー (パイナップル)	ぎゅうにゅう とりにく うずらたまご ベーコン	にんにく たまねぎ にんじん はくさい とうもろこし	す しょうゆ ナンブラー しお とりがらスープ うすくちしょうゆ	638
19 (水)	パン とりにくと さつまいものシチュ ハムとコーンのサラダ 	パン さつまいも あぶら こめこ バター さとう	ぎゅうにゅう とりにく ロースハム	にんじん たまねぎ マッシュルーム キャベツ とうもろこし	しお こしょう す	613
20 (木)	ごはん ししゃものからあげ こんぶあえ とうにゅうみそしる 	ごはん かたくりこ あぶら じゃがいも	ぎゅうにゅう ししゃも しおこんぶ ベーコン しろみそ とうにゅう	キャベツ たまねぎ しらすたき にんじん しめじ ねぎ	しお こしょう だしりこ	569
21 (金)	あきのかおりごはん ぶたじる ヨーグルト  	むぎごはん くり さとう さつまいも あぶら	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく あぶらあげ とうふ ちゅうみそ ヨーグルト	ほししいたけ にんじん しめじ えだまめ たまねぎ ごぼう ねぎ こんにゃく	しょうゆ みりん しお だしりこ	677
24 (月)	きのことさつまいもの カレーライス フレンチサラダ   	ごはん さつまいも あぶら パター こむぎこ さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく ロースハム	たまねぎ にんじん しめじ エリンギ にんにく きゅうり キャベツ	ウスターソース トンカツソース ケチャップ しお しょうゆ す カレーこ こしょう	617
25 (火)	ごはん ながさきちゃんぽん だいこんのちゅうかあえ カステラ  長崎の 郷土料理	ごはん ちゃんぽんめん あぶら さとう ごまあぶら カステラ	ぎゅうにゅう ぶたにく えび かまぼこ (ピンク・しろ)	キャベツ たまねぎ もやし にんじん にんにく ねぎ ほししいたけ だいこん こまつな	とりがらスープ とんこつスープ うすくちしょうゆ しお さけ こしょう す	650
26 (水)	パン とりにくのかわりソースかけ そえやさしい ポテトスープ 中央ブロッ ク 献立	パン かたくりこ さとう あぶら じゃがいも	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン	キャベツ きゅうり にんじん たまねぎ パセリ とうもろこし	しお こしょう とりがらスープ す しょうゆ からし	631
27 (木)	おやこどんぶり まめなサラダ	ごはん さとう あぶら	ぎゅうにゅう とりにく たまご だいす まぐろあぶらづけ	たまねぎ にんじん ほししいたけ ねぎ キャベツ こまつな	みりん しお しょうゆ す けずりぶし うすくちしょうゆ	587
28 (金)	ごはん さばのしょうがに ゆかりあえ みそしる 	ごはん さとう 	ぎゅうにゅう さば ちゅうみそ とうふ あぶらあげ	しょうが キャベツ たまねぎ にんじん だいこん ねぎ	みりん さけ しょうゆ す ゆかり だしりこ	553
31 (月)	ごはん シアチャンドウフ こまつなサラダ	ごはん さとう あぶら かたくりこ ごまあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ あかみそ ひじき ロースハム	しょうが にんにく にんじん キャベツ ほししいたけ こまつな もやし とうもろこし	トウバンジャン さけ しょうゆ とりがらスープ うすくちしょうゆ す からし	589