

給食だより 7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

夏の食生活を考えよう

夏は暑さで体力が落ちやすい時期です。毎日元気に過ごすためには生活リズムを整え、『食生活のポイント』を心がけて過ごしましょう。

★★★ 食生活のポイント ★★★

朝食を食べよう



朝食は1日の元気のもとです。しっかり食べましょう。

栄養バランスのよい食事をしよう



主食・主菜・副菜がそろった食事を心がけましょう。

冷たいものとりすぎに注意しよう



とりすぎると胃や腸の負担になり、食欲が低下します。

水分をこまめにとろう



水や麦茶を少しずつ、こまめに飲み、熱中症を予防しましょう。



福山市は今年で106歳！ 市制施行記念日は「地産地消給食」



7月1日は、市制施行記念日(福山市の誕生日)です。

これをお祝いし、多くの市内・県内産の食材を使用した『地産地消給食』を実施します。

「お祝いゼリー」は、広島県内産のはっさくを使用したゼリーです。

みなでお祝いしましょう！

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



←給食レシピ等はこちらから↓

福山市 学校給食 検索

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。)



今月の献立 ※きゅうにゅうは、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	I値* - + - +
		(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 (金)	ごはん ふくやまたっぷりやきにく しらすあえ おいわいゼリー 市制施行 記念日献立	ごはん あぶら さとう おいわいゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく しらすぼし あかみそ	たまねぎ にんにく キャベツ にんじん グリーンアスパラガス きゅうり もやし	しょうゆ しお トウバンジャン うすくちしょうゆ	(小)586 (中)722
4 (月)	ごはん ぶたにくのしょうがいため おこめんスープ	ごはん あぶら さとう こめこめん	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく	たまねぎ キャベツ にんじん しめじ しょうが こまつな ほししいたけ	しお さけ みりん しょうゆ うすくちしょうゆ とりがらスープ	(小)604 (中)753
5 (火)	なつやさいカレーライス フレンチサラダ 	ごはん あぶら バター 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 にんにく キャベツ かぼちゃ なす トマト オクラ きゅうり	しお こしょう トンカツソース ウスターソース ケチャップ す カレーこ しょうゆ	(小)604 (中)753
6 (水)	パン とりにくのマーマレードに まめまめポタージュスープ	パン かたくりこ じゃがいも しろいんげんまめ マーマレード	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン	キャベツ たまねぎ グリーンピース とうもろこし にんじん	しょうゆ しお こしょう とりがらスープ クリームポタージュ	(小)631 (中)814
7 (木)	ツナそぼろごはん そうめんじる たなばたゼリー 七夕献立	ごはん あぶら さとう そうめん たなばたゼリー	ぎゅうにゅう まぐろあぶらづけ わかめ かまぼこ きんしたまご	とうもろこし にんじん たまねぎ ほししいたけ ねぎ	しょうゆ しお うすくちしょうゆ だしこんぶ けずりぶし	(小)617 (中)759
8 (金)	むぎごはん あじのからみづけ つけそえ(きゅうり) けんちんじる 	むぎごはん かたくりこ あぶら さとう	ぎゅうにゅう あじ とうふ あぶらあげ とりにく	にんじん たまねぎ きゅうり ごぼう こんにゃく ねぎ	さけ しお こしょう みりん す しょうゆ いちみつがらし だしいりこ	(小)657 (中)808

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類B- 和カリー
		(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		
11 (月)	ごはん なすのそぼろに はりはりづけ 	ごはん あぶら さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく しらすぼし しおこんぶ	なす たまねぎ ほししいたけ きゅうり さやいんげん にんじん しらたき きりぼしだいこん	しょうゆ しお うすくちしょうゆ す	(小)566 (中)710
12 (火)	ごはん ぶたにくとだいの あまみそあえ ポイルキャベツ とうふじる	ごはん かたくりこ あぶら さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく だいす とうふ あぶらあげ わかめ ちゅうみそ	しょうが キャベツ にんじん たまねぎ しめじ ねぎ	しょうゆ みりん うすくちしょうゆ だししいりこ しお	(小)682 (中)845
13 (水)	パン あつあげのミートソースに ツナフレークあえ	パン かたくりこ あぶら さとう	ぎゅうにゅう あつあげ ぶたにく まぐろあぶらづけ	たまねぎ にんじん グリーンピース しめじ キャベツ きゅうり	ケチャップ ウスターソース とりがらスープ オイスターソース しょうゆ	(小)609 (中)786
14 (木)	ごはん ゴーヤチャンプルー もずくじる むらさきいも チップス【幼】 アーモンドいりこ 【小・中】 	ごはん ごまあぶら むらさきいもチップ ス【幼】 アーモンドいりこ 【小・中】	ぎゅうにゅう とうふ たまご ぶたにく もずく まめちくわ かつおぶし	にがうり にんじん たまねぎ もやし えのきだけ ねぎ	さけ しょうゆ しお こしょう うすくちしょうゆ だしこんぶ けずりぶし	(小)567 (中)702
15 (金)	ごはん ぶたにくの バーベキューソースいため ビーフンのちゅうかあえ ヨーグルト【小・幼】	ごはん ビーフン さとう ごまあぶら あぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく ロースハム ヨーグルト【小・ 幼】	キャベツ たまねぎ にんじん しめじ にんにく きゅうり アップルソース	しお こしょう ケチャップ しょうゆ す トンカツソース からし	(小)640 (中)707
19 (火)	ひろしまたっぶりピピンバ かんこくふうスープ ヨーグルト【中】	ごはん ごまあぶら しろごま トック あぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく しらすぼし とりにく わかめ ヨーグルト【中】	ひろしまなづけ はくさいキムチ もやし にんじん とうもろこし ねぎ にんにく たまねぎ	しょうゆ しお こしょう うすくちしょうゆ とりがらスープ	(小)590 (中)809
20 (水)	パン アスパラいりメンチカツ ポイルキャベツ もちむぎミネストローネ 中央ブロック献立	パン あぶら もちむぎ じゃがいも	ぎゅうにゅう アスパラいり メンチカツ ベーコン	キャベツ たまねぎ にんじん トマトジュース	しお こしょう ケチャップ とりがらスープ	(小)600 (中)773
21 (木)	ごはん ふりかけ(加ツムきょうか) にくじゃが パリパリサラダ	ごはん じゃがいも あぶら さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく	たまねぎ にんじん グリーンピース こんにゃく きゅうり キャベツ たくあんづけ	しょうゆ みりん す しお ふりかけ (加ツムきょうか)	(小)602 (中)751
22 (金)	ぶたにくとなつやさいの どんぶり とうふとたまごのスープ 中央ブロック献立	ごはん さとう ごまあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく たまご とうふ わかめ あかみそ	なす きゅうり とうもろこし にんじん もやし にんにく たまねぎ えのきだけ ねぎ	しお しょうゆ みりん うすくちしょうゆ トウバンジャン とりがらスープ	(小)571 (中)716
25 (月)	キムタクごはん わふうワンタン れいとうみかん 	むぎごはん あぶら ワンタンめん	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく	はくさいキムチ もやし たまねぎ たくあんづけ にんじん みかん チンゲンサイ ほししいたけ	うすくちしょうゆ しお こしょう だししいりこ	(小)601 (中)737
26 (火)	ごはん さばのソースに ゆかりづけ なつやさいのみそじる	ごはん さとう	ぎゅうにゅう さば あぶらあげ ちゅうみそ	しょうが きゅうり かぼちゃ なす にんじん たまねぎ しめじ ねぎ	しょうゆ さけ ウスターソース ゆかり だししいりこ	(小)563 (中)704
27 (水)	こがたこくとうパン イタリアンスパゲティ しゃりしゃりポテトサラダ	パン スパゲティ じゃがいも あぶら さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく ロースハム	ピーマン たまねぎ にんじん トマト マッシュルーム にんにく こまつな	しお こしょう ケチャップ ウスターソース す	(小)595 (中)795
28 (木)	マーボーどんぶり パンサンサー	ごはん ごまあぶら さとう はるさめ しろごま かたくりこ	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく ロースハム あかみそ	にんじん たまねぎ ほししいたけ たら しょうが にんにく キャベツ もやし きゅうり	しょうゆ トウバンジャン しお す からし	(小)630 (中)789
29 (金)	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 だしこんぶ けずりぶし うすくちしょうゆ	(小)615 (中)768