

給食だより 9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

規則正しい
食生活を知ろう

夏休みが終わり、新学期が始まりました。学校で元気に過ごすためには、生活リズムを整えることが大切です。朝・昼・夕の3食をバランスよく食べ、元気に登校できるようにしましょう。



生活リズムを整えよう

早寝・早起きをする



朝の光を浴びる



規則正しく食事をする



1日3回の食事はきちんととりましょう。朝・昼・夕の食事を決まった時間にとると、1日の生活リズムがつくりやすくなります。

朝の太陽の光と朝食で体内時計をリセット！！

1日は24時間ですが、人間の体内時計は24時間より少し長い周期になっています。このずれは、朝の太陽の光を浴びることと、朝食をとることでリセットできます。



今月の食塩摂取量

小学校: 1食平均 2.1 g

中学校: 1食平均 2.4 g

減塩

←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 ※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	E補キ- 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		
1 (木)	てつぶんいっばい ドライカレー フレンチサラダ みかんゼリー	ごはん あぶら さとう みかんゼリー	ぎょうにゅう ぶたにく ぶたレバー だいず ロースハム	たまねぎ なす にんじん トマト にんにく しょうが きゅうり キャベツ	カレーこ ケチャップ トンカツソース しお こしょう す	624
2 (金)	ごはん チャプチェ もやしのナムル	ごはん さとう あぶら はるさめ ごまあぶら しろごま	ぎょうにゅう えび ぶたにく	しょうが にんにく たまねぎ にんじん たけのこ キャベツ ほししいたけ きゅうり もやし	しょうゆ さけ トウバンジャン しお ガーリック	567
5 (月)	ツナそぼろごはん わふうワンタン ヨーグルト	ごはん あぶら さとう ワンタンめん	ぎょうにゅう まぐろあぶらづけ くきわかめ ぶたにく きんしたまご ヨーグルト	えだまめ にんじん たまねぎ チンゲンサイ ほししいたけ	しょうゆ しお うすくちしょうゆ こしょう だしいりこ	670
6 (火)	ごはん かぼちゃのそぼろに ツナフレークあえ こんぶつくだに	ごはん あぶら さとう	ぎょうにゅう ぶたにく まぐろあぶらづけ こんぶつくだに	かぼちゃ たまねぎ にんじん えだまめ キャベツ きゅうり	みりん しょうゆ	602
7 (水)	こがたこくとうパン ひろしまめいぶつたっぶり しおレモンピーフン ポテトサラダ	こくとうパン ピーフン じゃがいも さとう ごまあぶら あぶら マヨネーズ	ぎょうにゅう ぶたにく たこ かまぼこ ロースハム	たまねぎ にんじん もやし ごまつな レモン きゅうり	さけ しお こしょう	595
8 (木)	ごはん さばのピリからに ポイルキャベツ けんちんじる	ごはん さとう あぶら	ぎょうにゅう さば ちゅうみそ とうふ あぶらあげ	にんにく キャベツ たまねぎ にんじん ごぼう こんにやく ねぎ	みりん さけ しょうゆ トウバンジャン だしいりこ	571

日 (曜)	こんだてめい B班校 (中央ブロック)	主 な 材 料			I補キ - キカロー	
		(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		調味料・だし等
9 (金)	ごはん ぶたにくのしょうがいため つきみじる つきみだんご	ごはん あぶら さとう さといも つきみだんご	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 ねぎ 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 だしiriこ	643
12 (月)	むぎごはん マーボー豆腐 パンサンスー 	むぎごはん ごまあぶら さとう かたくりこ はるさめ しろごま	ぎゅうにゅう 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 にら しょうが にんにく きゅうり キャベツ もやし	しょうゆ トウバンジャン からし す	658
13 (火)	ごはん カレーうどん  うめかつおあえ	ごはん うどん じゃがいも あぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ かつおぶし	にんじん たまねぎ ねぎ キャベツ きゅうり うめぼし	カレーこ しょうゆ うすくちしょうゆ	576
14 (水)	パン ポークビーンズ かおりあえサラダ  ぶどう (ピオーネ)	パン じゃがいも あぶら さとう はるさめ	ぎゅうにゅう だいす ぶたにく ロースハム 	たまねぎ にんじん キャベツ きゅうり セロリー ぶどう(ピオーネ)	しお す ケチャップ ウスターソース うすくちしょうゆ	624
15 (木)	ごはん いわしのかばやき ポイルキャベツ とうがんじる	ごはん かたくりこ あぶら さとう	ぎゅうにゅう いわし えび とうふ あぶらあげ	しょうが キャベツ とうがん にんじん こんにゃく ねぎ ほししいたけ	みりん しょうゆ うすくちしょうゆ しお だしiriこ	612
16 (金)	ひろしまオールスター★ たんたんどん じゃがいものすのもの れいとうみかん 	ごはん ごまあぶら さとう しろごま じゃがいも	ぎゅうにゅう ぶたにく ちゅうみそ しらすぼし きんしたまご	にんにく しょうが にんじん しめじ ひろしまなづけ レモン きゅうり みかん	みりん さけ トウバンジャン しょうゆ す しお うすくちしょうゆ	587
20 (火)	ごはん チンジャオロウスー  ピーフンのちゅうかあえ	ごはん さとう あぶら かたくりこ ピーフン ごまあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく ロースハム	しょうが たまねぎ にんじん たけのこ ピーマン キャベツ きゅうり	しょうゆ しお オイスターソース こしょう す トウバンジャン からし	572
21 (水)	こがたパン なすとトマトの ミートスパゲティ グリーンサラダ  かくチーズ	パン スパゲティ あぶら さとう	ぎゅうにゅう だいす ぶたにく チーズ	たまねぎ なす にんじん トマト マッシュルーム にんにく キャベツ きゅうり	あかワイン しお こしょう ケチャップ す ウスターソース	577
22 (木)	ごはん とりのからあげ  かおりあえ なつやさいのみそしる	ごはん かたくりこ あぶら	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ ちゅうみそ	しょうが にんにく キャベツ かぼちゃ なす にんじん ねぎ たまねぎ しめじ	しょうゆ かおり だしiriこ	663
26 (月)	むぎごはん あじつけのり タイピーエン いりな 	むぎごはん はるさめ あぶら	ぎゅうにゅう あじつけのり ぶたにく いか うすらたまご あぶらあげ	キャベツ にんじん チンゲンサイ もやし ほししいたけ しょうが こまつな	しお こしょう うすくちしょうゆ さけ みりん しょうゆ とりがらすー	579
27 (火)	ごはん ゆかりふりかけ だいすのいそに しらすあえ 	ごはん じゃがいも  さとう あぶら	ぎゅうにゅう だいす まめちくわ あつあげ とりにく ひじき しらすぼし	にんじん こんにゃく さやいんげん キャベツ もやし	みりん す しょうゆ うすくちしょうゆ ゆかりふりかけ	580
28 (水)	パン しろみざかなの ピンゴソース ポイルキャベツ コーンポタージュスープ	パン かたくりこ あぶら じゃがいも	ぎゅうにゅう ホキ ベーコン	キャベツ たまねぎ にんじん パセリ マッシュルーム とうもろこし	しお こしょう ピンゴソース クリームポタージュ	640
29 (木)	ごはん にくじゃが  はりはりづけ	ごはん じゃがいも 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	たまねぎ にんじん さやいんげん こんにゃく きゅうり きりぼしだいこん	しょうゆ す みりん しお うすくちしょうゆ	604
30 (金)	ごはん あつあげのみそいた  こまつなサラダ 	ごはん あぶら さとう ごまあぶら かたくりこ	ぎゅうにゅう あつあげ ぶたにく ちゅうみそ ロースハム ひじき	にんじん たまねぎ ほししいたけ チンゲンサイ もやし キャベツ しょうが にんにく こまつな とうもろこし	しょうゆ みりん うすくちしょうゆ からし す	599