

# 給食だより

# 9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

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。生活リズムがくずれてしまっている人もいるかもしれません。毎日を元気に過ごすために、生活リズムを整え、規則正しい食生活を送りましょう。

## できているか チェックしよう

朝は早く起きている



毎日朝ごはんを食べている



時間を決めて食事をしている



夜は早く寝ている



- ★ 黄・赤・緑の3色がそろった栄養バランスのよい食事を心がけましょう。
- ★ おやつは食べる時間と量を決めましょう。

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 ※ぎょうにゅうは、毎日あります

日(曜)	こんだてめい B班校 新涯幼 (中央ブロック)	主な材料			調味料・だし等	E値* 1食あたり 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 (金)	マーボーひじきどんぶり 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>ぎょうにゅう</b> とうふ ぶたにく <b>ひじき</b> あかみそ ローズハム	にんじん たまねぎ たけのこ <b>ねぎ</b> しょうが <b>にんにく</b> キャベツ きゅうり	トウバンジャン しょうゆ しお す からし	467
4 (月)	ごはん とりのしおからあげ かおりあえ なつやさいのみそしる 	<b>ごはん</b> かたくりこ あぶら	<b>ぎょうにゅう</b> とりにく あぶらあげ ちゅうみそ	きゅうり <b>かぼちゃ</b> <b>なす</b> にんじん たまねぎ しめじ <b>ねぎ</b>	だしいりこ しお こしょう ガーリック	519
5 (火)	なつやさいとてつぶん いっぱいドライカレー フレンチサラダ 	<b>ごはん</b> あぶら さとう	<b>ぎょうにゅう</b> ぶたにく ぶたレバー ローズハム だいず	たまねぎ <b>なす</b> にんじん <b>にんにく</b> しょうが きゅうり キャベツ トマト とうもろこし	しお カレーこ ケチャップ トンカツソース こしょう す	448
6 (水)	こがたパン なすとトマトの ミートスパゲティ ツナサラダ	パン スパゲティ あぶら さとう	<b>ぎょうにゅう</b> だいず ぶたにく まぐろあぶらづけ	たまねぎ <b>なす</b> にんじん <b>トマト</b> マッシュルーム <b>にんにく</b> キャベツ きゅうり	あかワイン しお こしょう ケチャップ ウスターソース しょうゆ	485
7 (木)	おやこどんぶり まめなサラダ	<b>ごはん</b> あぶら さとう	<b>ぎょうにゅう</b> とりにく たまご やきかまぼこ だいず まぐろあぶらづけ	たまねぎ にんじん ほししいたけ <b>ねぎ</b> キャベツ <b>もやし</b> <b>こまつな</b> にんじん	みりん す しお しょうゆ けずりぶし うすくちしょうゆ	468
8 (金)	むぎごはん ねぎしおぶたどんぶり ビーフンスープ	むぎ <b>ごはん</b> ごまあぶら あぶら ビーフン かたくりこ	<b>ぎょうにゅう</b> ぶたにく やきかまぼこ とりにく	たまねぎ <b>もやし</b> しろねぎ にんじん ほししいたけ しょうが <b>にんにく</b> <b>チンゲンサイ</b>	さけ しお うすくちしょうゆ みりん こしょう とりからスープ	475
11 (月)	ごはん ぶたにくとレバーの かりんあげ ポイルキャベツ おこめんスープ	<b>ごはん</b> あぶら かたくりこ さとう しろごま <b>こめこめん</b>	<b>ぎょうにゅう</b> ぶたにく とりレバー とりにく	しょうが キャベツ たまねぎ にんじん <b>チンゲンサイ</b> ほししいたけ	しょうゆ しお うすくちしょうゆ とりからスープ	514

日 (曜)	こんだてめい B班校 新涯幼 (中央ブロック)	主 な 材 料			調味料・だし等	I初キ- 和カロリ-
		(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		
12 (火)	ごはん さばのピリからに ゆかりづけ とうがんじる 	<b>ごはん</b> さとう	<b>ぎゅうにゅう</b> さば ちゅうみそ えび とうふ あぶらあげ	<b>にんにく</b> キャベツ きゅうり <b>ねぎ</b> とうがん <b>にんじん</b> こんにゃく ほししいたけ	みりん さけ しょうゆ しお うすくちしょうゆ トウバンジャン だしiriこ ゆかり	463
13 (水)	パン とりにくのマーマレードに コーンポタージュスープ 	パン マーマレード かたくりこ じゃがいも	<b>ぎゅうにゅう</b> とりにく ベーコン	たまねぎ キャベツ にんじん パセリ マッシュルーム とうもろこし	しょうゆ クリームポタージュ しお こしょう	486
14 (木)	ごはん ふりかけ (てつきょうか) タイピーエン いりな  <b>熊本県の 郷土料理</b>	<b>ごはん</b> はるさめ あぶら	<b>ぎゅうにゅう</b> ぶたにく いか あぶらあげ	キャベツ <b>にんじん</b> <b>チンゲンサイ</b> ほししいたけ しょうが <b>もやし</b> <b>こまつな</b>	しお こしょう うすくちしょうゆ さけ みりん とりからスープ しょうゆ ふりかけ (てつきょうか)	401
15 (金)	ごはん かやくうどん ゴーヤみそ サクッとコンブ(一食用) 	<b>ごはん</b> うどん あぶら さとう しろごま	<b>ぎゅうにゅう</b> とりにく ぶたにく あぶらあげ あかみそ サクッとコンブ	しめじ たまねぎ にんじん <b>ねぎ</b> にがうり <b>にんにく</b>	しょうゆ だしiriこ さけ みりん	457
19 (火)	ごはん とりにくのカレーに 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> とりにく  ロースハム <b>ひじき</b>	<b>にんじん</b> たまねぎ えだまめ <b>こまつな</b> <b>もやし</b> とうもろこし	カレーこ す ケチャップ ウスターソース しょうゆ からし うすくちしょうゆ	449
20 (水)	パン さかなのレモンソースあえ ポイルキャベツ あつくもえる!!Cスープ 	パン あぶら じゃがいも かたくりこ さとう	<b>ぎゅうにゅう</b> ホキ ベーコン <b>しらすぼし</b>	キャベツ たまねぎ とうもろこし レモン トマトジュース	さけ しょうゆ しお こしょう ケチャップ とりからスープ	454
21 (木)	ツナそぼろごはん わふうワンタン ヨーグルト 	<b>ごはん</b> あぶら さとう ワンタンめん	<b>ぎゅうにゅう</b> まぐろあぶらづけ くきわかめ <b>きんしたまご</b> ぶたにく ヨーグルト	えだまめ にんじん たまねぎ <b>チンゲンサイ</b> 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iriこ	546
22 (金)	むぎごはん だいずのいそに パリパリサラダ	<b>むぎごはん</b> あぶら さとう じゃがいも	<b>ぎゅうにゅう</b> だいず とりにく まめちくわ <b>ひじき</b> あつあげ	<b>にんじん</b> たまねぎ 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	467
25 (月)	ピピンバ かんこくふうスープ なし (ほうすい)  <b>旬の果物</b>	<b>ごはん</b> あぶら さとう ごまあぶら トック	<b>ぎゅうにゅう</b> ぶたにく あかみそ とりにく わかめ	<b>にんにく</b> きゅうり <b>もやし</b> <b>にんじん</b> たまねぎ <b>ねぎ</b> えのきだけ <b>なし</b>	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 とりからスープ	451
26 (火)	ごはん ひじきのりつくだに なすのそぼろに しらすあえ 	<b>ごはん</b> あぶら  さとう	<b>ぎゅうにゅう</b> ぶたにく あつあげ <b>しらすぼし</b> ひじきのり	<b>なす</b> たまねぎ ほししいたけ えだまめ <b>にんじん</b> きゅうり <b>もやし</b> <b>しらすたき</b>	しょうゆ す うすくちしょうゆ	452
27 (水)	パン ポークビーンズ かおりあえサラダ	パン あぶら じゃがいも さとう はるさめ	<b>ぎゅうにゅう</b> だいず ぶたにく ロースハム	たまねぎ <b>にんじん</b> キャベツ きゅうり セロリー	しお す ケチャップ ウスターソース うすくちしょうゆ	451
28 (木)	ごはん ぶたにくの しょうがいため つきみじる おつきみゼリー  <b>行事食：お月見</b>	<b>ごはん</b> あぶら さとう さといも おつきみゼリー	<b>ぎゅうにゅう</b> 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	しお さけ みりん しょうゆ うすくちしょうゆ だしiriこ	472
29 (金)	ごはん いわしのかばやき コーンキャベツ けんちんじる  <b>中央ブロック 献立</b>	<b>ごはん</b> かたくりこ あぶら さとう	<b>ぎゅうにゅう</b> いわし <b>とうふ</b> とりにく <b>あぶらあげ</b>	しょうが <b>にんじん</b> とうもろこし <b>ねぎ</b> キャベツ たまねぎ ごぼう こんにゃく	みりん しょうゆ	523