

給食だより 10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

丈夫な体を作ろう

だんだんと暑さも和らぐ季節となりましたね。毎日を健康に過ごすためには、栄養バランスのよい食事や適度な運動、十分な休養・睡眠が大切です。生活リズムを整えて、丈夫な体を作り元気に過ごしましょう。

食事

バランスよく
食べましょう



成長期に特に必要な栄養素

たんぱく質



筋肉や血など
体をつくるものになる

カルシウム



骨や歯をつくる
ものになる

ビタミン



体の調子を
整える

丈夫な体を作る3点セット!



運動



睡眠

早寝・早起き・朝ごはんを
習慣化しましょう!

今月の食塩摂取量

1食平均2.1g



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 ※ぎゅうにゅうは、毎日あります



←給食レシビ等はここから↓

福山市 学校給食 検索

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値ギ- +0加リ-
		(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		
2 (月)	給食中止日					
3 (火)	ごはん おやこに きりぼしだいこんのすのもの	ごはん じゃがいも あぶら さとう	ぎゅうにゅう あぶらあげ たまご とりにく しらすぼし	たまねぎ にんじん さやいんげん きゅうり きりぼしだいこん	しょうゆ しお す うすくちしょうゆ	562
4 (水)	パン さけのメープル マスタードソース コーンキャベツ 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	ぎゅうにゅう さけ ベーコン	キャベツ トマト とうもろこし にんじん たまねぎ	メープルシロップ マスタード しょうゆ しお クリームポタージュ こしょう	624
親善友好都市献立【カナダ ハミルトン市】						
5 (木)	あきのかおりごはん しらたまじる	ごはん くり さとう しらたまもち	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ ぶたにく	ほししいたけ にんじん しめじ えだまめ たまねぎ チンゲンサイ	しょうゆ しお みりん だしiriこ	591
6 (金)	きのこさつまいもの カレーライス フレンチサラダ	ごはん さつまいも あぶら バター こむぎこ 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 エリンギ しめじ にんにく きゅうり キャベツ	トンカツソース ウスターソース ケチャップ す しお しょうゆ カレーこ	599
10 (火)	しょうがごはん だいじょいもいり とりだんごじる ぶどうゼリー	ごはん あぶら さとう ゼリー(てつきょうか) 福山で作られた 「だいじょいも」を使用	ぎゅうにゅう 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 しょうが たまねぎ だいこん チンゲンサイ えのきだけ	さけ みりん しょうゆ うすくちしょうゆ だしiriこ	574
11 (水)	ピタパンサンド てりやきチキン おんやさい ポテトスープ	ピタパン さとう かたくりこ マヨネーズ じゃがいも	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン	しょうが キャベツ にんじん たまねぎ とうもろこし パセリ	みりん しょうゆ さけ しお こしょう とりがらスープ	545

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 B班校 (中央ブロック)	主 な 材 料			調味料・だし等	エネルギー 和加割
		(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 (木)	ごはん あつあげのちゅうかに ビーフンのちゅうかあえ	ごはん ごまあぶら さとう かたくりこ ビーフン	ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ うすらたまご ロースハム	にんじん たまねぎ チンゲンサイ ほししいたけ にんにく しょうが キャベツ きゅうり	しょうゆ オイスターソース さけ しお す こしょう からし	596
13 (金)	むぎごはん さばのカレーに こんぶあえ あきなすとかぼちゃのみそしる 	むぎごはん さとう	ぎゅうにゅう さば しおこんぶ あぶらあげ ちゅうみそ	キャベツ 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 みりん さけ カレーこ だしいりこ	585
16 (月)	ごはん ふりかけ(てつきょうか) だいずのごもくに パリパリサラダ 	ごはん じゃがいも あぶら さとう	ぎゅうにゅう だいず とりにく あつあげ こんぶ	にんじん こんにゃく さやいんげん ごぼう キャベツ きゅうり たくあんづけ	みりん しょうゆ す しお ふりかけ (てつきょうか)	562
17 (火)	ごはん こつやどうふのたまごとじ しらすあえ なっとう 	ごはん じゃがいも あぶら さとう	ぎゅうにゅう こつやどうふ たまご ぶたにく しらすほし なっとう	にんじん たまねぎ ほししいたけ さやいんげん キャベツ もやし	しお しょうゆ す うすくちしょうゆ	588
18 (水)	パン とりにくとさつまいもの シチュー 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 ブロッコリー マッシュルーム とうもろこし キャベツ きゅうり	しお こしょう す	610
19 (木)	ごはん かつおとレバーのあまみそあえ おんやさい ワンタンスープ 	ごはん かたくりこ あぶら さとう ワンタンめん	ぎゅうにゅう かつお とりレバー ちゅうみそ ぶたにく	しょうが キャベツ たまねぎ にんじん ほししいたけ チンゲンサイ	さけ しょうゆ みりん こしょう しお とりがらすープ	612
20 (金)	ごはん チキンアドボ やさいスープ パインゼリー 	ごはん あぶら さとう じゃがいも ゼリー(パイナップル)	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン うすらたまご	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 うすくちしょうゆ とりがらすープ	648
親善友好都市献立【フィリピン タクロバン】						
23 (月)	ごはん ながさきちゃんぼん だいこんのちゅうかあえ 長崎県の郷土料理	ごはん ちゃんぼんめん あぶら さとう ごまあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく えび かまぼこ (ピンク・しそ)	キャベツ たまねぎ もやし にんじん にんにく ごまつな ほししいたけ ねぎ だいこん	とりがらすープ とんこつスープ うすくちしょうゆ さけ しお こしょう す	541
24 (火)	ごはん かみってる! GoGo!のため とうふじる アーモンドいりこ 【小学校・中学校】 	ごはん しろごま あぶら さとう ごまあぶら アーモンドいりこ 【小・中】	ぎゅうにゅう ぶたにく ガステん あかみそ とうふ あぶらあげ わかめ	ごぼう こんにゃく にんじん えだまめ たまねぎ しめじ ねぎ	しょうゆ うすくちしょうゆ しお だしいりこ	576
25 (水)	こがたパンプキンパン せとうちほねぶとパスタ かいそうサラダ ヨーグルト 	パンプキンパン スパゲティ オリーブオイル さとう ごまあぶら	ぎゅうにゅう ベーコン しらすほし しおこんぶ かいそうミックス まぐろあぶらづけ ヨーグルト	たまねぎ しめじ ごまつな にんにく きゅうり キャベツ にんじん	しお こしょう しょうゆ す	618
26 (木)	ごはん とりのからあげと フライドポテト おんやさい とうにゅうみそスープ	ごはん かたくりこ あぶら フライドポテト じゃがいも	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン とうにゅう ちゅうみそ	キャベツ たまねぎ しらたき にんじん えのきだけ ねぎ	しお こしょう ガーリック だしいりこ	686
27 (金)	ごはん さばのしょうがに かおりあえ ぶたじる	ごはん さとう さつまいも あぶら	ぎゅうにゅう さば ぶたにく とうふ ちゅうみそ	しょうが キャベツ にんじん たまねぎ ごぼう ねぎ こんにゃく	みりん しょうゆ さけ す かおり	603
30 (月)	給食中止日					
31 (火)	ごはん ふりかけ(カルシウムきょうか) ししゃものからあげ ごまあえ けんちんじる	ごはん かたくりこ あぶら しろごま さとう	ぎゅうにゅう ししゃも とうふ とりにく あぶらあげ	キャベツ にんじん もやし たまねぎ ごぼう しめじ こんにゃく ねぎ	ふりかけ (カルシウムきょうか) しょうゆ しお	602

「早寝・早起き・朝ごはん」 「地場産物を食卓に」

給食だより 10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

丈夫な体を作ろう

だんだんと暑さも和らぐ季節となりましたね。毎日を健康に過ごすためには、栄養バランスのよい食事や適度な運動、十分な休養・睡眠が大切です。生活リズムを整えて、丈夫な体を作り元気に過ごしましょう。

食事

バランスよく
食べましょう



成長期に特に必要な栄養素

たんぱく質



筋肉や血など
体をつくるもとになる

カルシウム



骨や歯をつくる
もとになる

ビタミン



体の調子を
整える

丈夫な体を作る3点セット!



運動



睡眠

早寝・早起き・朝ごはんを
習慣化しましょう!

今月の食塩摂取量

1食平均2.6g

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値ギ +和加リ
		(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		
2 (月)	ごはん じゃがぶたキムチ まめなサラダ	ごはん じゃがいも あぶら さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず まぐろあぶらづけ	たまねぎ にんじん しらたき キャベツ きゅうり いら はくさいキムチ	さけ しょうゆ みりん す うすくちしょうゆ	724
3 (火)	ごはん おやこに きりぼしだいこんのすのもの	ごはん じゃがいも あぶら さとう	ぎゅうにゅう あぶらあげ たまご とりにく しらすぼし	たまねぎ にんじん さやいんげん きゅうり きりぼしだいこん	しょうゆ しお す うすくちしょうゆ	704
4 (水)	パン さけのメープル マスタードソース コーンキャベツ 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	ぎゅうにゅう さけ ベーコン	キャベツ トマト とうもろこし にんじん たまねぎ	メープルシロップ マスタード しょうゆ しお クリームポタージュ こしょう	804
親善友好都市献立【カナダ ハミルトン市】						
5 (木)	あきのかおりごはん しらたまじる	ごはん くり さとう しらたまもち	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ ぶたにく	ほししいたけ にんじん しめじ えだまめ たまねぎ チンゲンサイ	しょうゆ しお みりん だしiriこ	739
6 (金)	きのこどさつまいもの カレーライス フレンチサラダ	ごはん さつまいも あぶら バター こむぎこ 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 エリンギ しめじ にんにく きゅうり キャベツ	トンカツソース ウスターソース ケチャップ す しお しょうゆ カレーこ	742
10 (火)	しょうがごはん だいじょいもいり とりだんごじる ぶどうゼリー	ごはん あぶら さとう ゼリー(てつきょうか) 福山で作られた 「だいじょいも」を使用	ぎゅうにゅう 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 しょうが たまねぎ だいこん チンゲンサイ えのきだけ	さけ みりん しょうゆ うすくちしょうゆ だしiriこ	708
11 (水)	ピタパンサンド てりやきチキン おんやさい ポテトスープ	ピタパン さとう かたくりこ マヨネーズ じゃがいも	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン	しょうが キャベツ にんじん たまねぎ とうもろこし パセリ	みりん しょうゆ さけ しお こしょう とりがらスープ	633



←給食レシビ等はここから↓

福山市 学校給食 検索

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 和加印
		(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 (木)	ごはん あつあげのちゅうかに ビーフンのちゅうかあえ	ごはん ごまあぶら さとう かたくりこ ビーフン	ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ うすらたまご ロースハム	にんじん たまねぎ チンゲンサイ ほししいたけ にんにく しょうが キャベツ きゅうり	しょうゆ オイスターソース さけ しお す こしょう からし	744
13 (金)	むぎごはん さばのカレーに こんぶあえ あきなすとかぼちゃのみそしる 	むぎごはん さとう	ぎゅうにゅう さば しおこんぶ あぶらあげ ちゅうみそ	キャベツ 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 みりん さけ カレーこ だしりこ	726
16 (月)	ごはん ふりかけ(てつきょうか) だいずのごもくに パリパリサラダ 	ごはん じゃがいも あぶら さとう	ぎゅうにゅう だいず とりにく あつあげ こんぶ	にんじん こんにゃく さやいんげん ごぼう キャベツ きゅうり たくあんづけ	みりん しょうゆ す しお ふりかけ (てつきょうか)	700
17 (火)	ごはん こつやどうふのたまごとじ しらすあえ なっとう 	ごはん じゃがいも あぶら さとう	ぎゅうにゅう こつやどうふ たまご ぶたにく しらすほし なっとう	にんじん たまねぎ ほししいたけ さやいんげん キャベツ もやし	しお しょうゆ す うすくちしょうゆ	726
18 (水)	パン とりにくとさつまいもの シチュー 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 ブロッコリー マッシュルーム とうもろこし キャベツ きゅうり	しお こしょう す	790
19 (木)	ごはん かつおとレバーのあまみそあえ おんやさい ワンタンスープ 	ごはん かたくりこ あぶら さとう ワンタンめん	ぎゅうにゅう かつお とりレバー ちゅうみそ ぶたにく	しょうが キャベツ たまねぎ にんじん ほししいたけ チンゲンサイ	さけ しょうゆ みりん こしょう しお とりがらすープ	761
20 (金)	ごはん チキンアドボ やさいスープ パインゼリー 	ごはん あぶら さとう じゃがいも ゼリー(パイナップル)	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン うすらたまご	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 うすくちしょうゆ とりがらすープ	799
親善友好都市献立【フィリピン タクロバン】						
23 (月)	ごはん ながさきちゃんぼん だいこんのちゅうかあえ 長崎県の郷土料理	ごはん ちゃんぼんめん あぶら さとう ごまあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく えび かまぼこ (ピンク・しそ)	キャベツ たまねぎ もやし にんじん にんにく ごまつな ほししいたけ ねぎ だいこん	とりがらすープ とんこつスープ うすくちしょうゆ さけ しお こしょう す	679
24 (火)	ごはん かみってる! GoGoいため とうふじる アーモンドいりこ 【小学校・中学校】 	ごはん しろごま あぶら さとう ごまあぶら アーモンドいりこ 【小・中】	ぎゅうにゅう ぶたにく ガステん あかみそ とうふ あぶらあげ わかめ	ごぼう こんにゃく にんじん えだまめ たまねぎ しめじ ねぎ	しょうゆ うすくちしょうゆ しお だしりこ	712
25 (水)	こがたパン キンパン せとうちほねぶとパスタ かいそうサラダ ヨーグルト 	パン キンパン スパゲティ オリーブオイル さとう ごまあぶら	ぎゅうにゅう ベーコン しらすほし しおこんぶ かいそうミックス まぐろあぶらづけ ヨーグルト	たまねぎ しめじ ごまつな にんにく きゅうり キャベツ にんじん	しお こしょう しょうゆ す	816
26 (木)	ごはん とりのからあげと フライドポテト おんやさい とうにゅうみそスープ	ごはん かたくりこ あぶら フライドポテト じゃがいも	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン とうにゅう ちゅうみそ	キャベツ たまねぎ しらすたき にんじん えのきだけ ねぎ	しお こしょう ガーリック だしりこ	852
27 (金)	ごはん さばのしょうがに かおりあえ ぶたじる	ごはん さとう さつまいも あぶら	ぎゅうにゅう さば ぶたにく とうふ ちゅうみそ	しょうが キャベツ にんじん たまねぎ ごぼう ねぎ こんにゃく	みりん しょうゆ さけ す かおり	750
30 (月)	キムタクごはん はくさいスープ りんご 	むぎごはん あぶら トック	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく	はくさいキムチ もやし たくあんづけ にんじん はくさい ほししいたけ たまねぎ りんご	うすくちしょうゆ しお とりがらすープ	721
31 (火)	ごはん ふりかけ(カルシウムきょうか) ししゃものからあげ ごまあえ けんちんじる	ごはん かたくりこ あぶら しろごま さとう	ぎゅうにゅう ししゃも とうふ とりにく あぶらあげ	キャベツ にんじん もやし たまねぎ ごぼう しめじ こんにゃく ねぎ	ふりかけ (カルシウムきょうか) しょうゆ しお	767