

給食だより 1月

2021年(令和3年)
福山市教育委員会
(学校保健課)

今月の給食目標

学校給食について
知ろう

新しい年が始まりました。今年も、子どもたちの健やかな健康と成長を願い、安全安心でおいしい給食を提供していきます。

今月は、全国学校給食週間があります。この機会に、ご家庭でも学校給食について話題にしてみませんか。

テーマ * * * * *
体と心を育てる学校給食
～ 伝えよう ふるさとの味 つなげよう 食育の輪 ～

第28回 福山市学校給食パネル展の開催について



開催日時	1月19日(火)～25日(月) 午後4時まで	
会場	福山市役所本庁舎	1階 市民ホール
開催日時	1月19日(火)～25日(月) 午後1時まで	
会場	西部市民センター	1階
	かなべ市民交流センター	エントランスホール
	北部市民センター	1階 市民サロン
	東部市民センター	
	新市支所	1階 ロビー
	ぬまくま市民交流センター	2階 ロビー

□ パネル展示の内容

学校給食レシピの紹介

食育の取り組みについて

今年度から全校実施!
中学校給食の紹介

など

1月24日～30日は
全国学校給食週間です

詳しくは「広報ふくやま1月号」や福山市教育委員会のホームページをご覧ください。
今年度は、新型コロナウイルス感染拡大防止の観点から、給食試食会は全会場中止です。



学校給食は、今から約130年前に山形県の私立忠愛小学校で始まりました。当時の献立は、おにぎり・焼き魚・漬物などが出ていたと言われています。
福山市では1947年から給食が始まり、2020年8月に、全ての小中学校で実施となりました。

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。)

福山市 学校給食 検索

↑ パネル展の詳細はこちらから →



今月の食塩摂取量
小学校:1食平均 2.0g
中学校:1食平均 2.4g



今月の献立 ※ぎょうにゅうは、毎日あります

◆ 6年生、中学3年生のリクエスト献立です

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	Ecal(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		
7 (木)	ごはん ◆えびのあらあげ けんちんじる	ごはん こむぎこ パンこ ごしきあら あぶら	ぎょうにゅう えび とうふ あぶらあげ とりにく	たまねぎ にんじん ごぼう こんにゃく ねぎ	しお こしょう しょうゆ	616
8 (金)	ごはん ◆おやこうどん きりぼしだいこんのにつけ	ごはん うどん あぶら さとう	ぎょうにゅう とりにく たまご やきかまぼこ ぶたにく あぶらあげ	たまねぎ にんじん しめじ ねぎ きりぼしだいこん ほししいたけ	だしいりこ うすくちしょうゆ しょうゆ みりん しお	596
12 (火)	ごはん すきやきふうに こうはくす	ごはん ふ あぶら さとう しろこま	ぎょうにゅう ぎょうにく あつあげ しらすぼし <small>神石産の大豆を使用</small>	にんじん たまねぎ こんにゃく ごぼう はくさい しろねぎ だいこん きんときにんじん	みりん しょうゆ しお す うすくちしょうゆ	626
13 (水)	パン こめこのクリームシチュー かぶサラダ みかんゼリー	パン じゃがいも あぶら バター こめこ さとう みかんゼリー	ぎょうにゅう とりにく まぐろあぶらづけ	にんじん たまねぎ マッシュルーム とうもろこし かぶ	しお こしょう す うすくちしょうゆ	651

「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	E値・ 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		
14 (木)	ごはん ひろしまけんさん  ぶりのたつたあげ やさいたっぷりみそしる	ごはん かたくりこ あぶら さといも	ぎゅうにゅう ぶり ちゅうみそ 広島県産の 「ぶり」を使用	しょうが にんじん たまねぎ だいこん はくさい しめじ ねぎ	さけ しょうゆ だしりこ	707
15 (金)	むぎごはん ◆だいのごもくに うめかつおあえ アーモンドいりこ	むぎごはん じゃがいも あぶら さとう アーモンドいりこ	ぎゅうにゅう だいず ぶたにく こんぶ あつあげ くきわかめ かつおぶし 神石産の 大豆を使用	にんじん こんにゃく ごぼう さやいんげん だいこん キャベツ うめぼし	みりん しょうゆ うすくちしょうゆ	669
18 (月)	むぎごはん かんこくのり  かいせんチャプチェ ◆ナムル 親善友好都市献立 (韓国満項市)	むぎごはん さとう あぶら はるさめ しろごま ごまあぶら	ぎゅうにゅう いか ぶたにく かんこくのり	しょうが にんにく にんじん たけのこ たまねぎ もやし チンゲンさい ほししいたけ ほうれんそう	しょうゆ さけ トウバンジャン ガーリック	611
19 (火)	ごはん さけのレモンソース おんやさい だいじょいもいりつみれじる	ごはん かたくりこ あぶら さとう 福山で作られた 「だいじょいも」を使用	ぎゅうにゅう さけ あぶらあげ ちゅうみそ つみれ(だいじょいも)	レモン キャベツ にんじん たまねぎ はくさい しめじ ねぎ	さけ しょうゆ だしりこ	598
20 (水)	こがたパン だいのりミートスパゲティ こまつなサラダ	パン スパゲティ さとう あぶら	ぎゅうにゅう だいのり ぶたにく ロースハム ひじき	たまねぎ にんじん マッシュルーム にんにく こまつな もやし とうもろこし	あかワイン す しお こしょう うすくちしょうゆ からし ウスターソース トマトピューレ ケチャップ	572
21 (木)	ひろしまたっぴりピピンバ かんこくふうスープ 	ごはん しろごま あぶら ごまあぶら トック	ぎゅうにゅう ぎゅうにく わかめ ぶたにく しらすぼし きんしたまご	ひろしまなづけ はくさいキムチ もやし にんにく たまねぎ にんじん ねぎ	しょうゆ しお こしょう とりがらスープ うすくちしょうゆ	607
22 (金)	◆ビーフカレーライス まめなサラダ 	ごはん じゃがいも あぶら バター こむぎこ さとう しろごま	ぎゅうにゅう ぎゅうにく だいのり まぐろあぶらづけ	にんじん たまねぎ しめじ にんにく こまつな もやし	ウスターソース とんかつソース ケチャップ しお しょうゆ カレーこ す うすくちしょうゆ	669
25 (月)	ごはん おでん がじつあえ  備後地方の 郷土料理	ごはん くろざとう さとう しろごま	ぎゅうにゅう ぎゅうにく こんぶ うずらたまご さつまあげ やきあなご	だいこん れんこん こんにゃく ほうれんそう にんじん	みりん しょうゆ す	592
26 (火)	ごはん さばのピリカラに おんやさい わふうワンタン 	ごはん さとう ワンタンめん	ぎゅうにゅう さば ぶたにく ちゅうみそ	にんにく キャベツ たまねぎ みずな にんじん はくさい	みりん しょうゆ さけ こしょう しお だしりこ トウバンジャン うすくちしょうゆ	572
27 (水)	パン ポトフ  ブロッコリーと カリフラワーのサラダ ヨーグルト	パン じゃがいも マヨネーズ	ぎゅうにゅう ぶたにく ウイナー まぐろあぶらづけ ヨーグルト	たまねぎ にんじん ブロッコリー かぶ カリフラワー キャベツ とうもろこし パセリ	しお こしょう とりがらスープ	705
28 (木)	まめまめドライカレー かきたまスープ  中央ブロック献立	ごはん あぶら かたくりこ ひよこまめ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいのり たまご	たまねぎ にんじん えだまめ にんにく えのきだけ こまつな	カレーこ ケチャップ とんかつソース しょうゆ うすくちしょうゆ しお こしょう とりがらスープ	591
29 (金)	ごはん しおレモンメンチカツ はくさいスープ  中央ブロック献立	ごはん あぶら	ぎゅうにゅう しおれもんメンチ とうふ わかめ	にんじん はくさい たまねぎ えのきだけ	しお こしょう うすくちしょうゆ とりがらスープ	569