

給食だより 2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

規則正しい
食生活を知ろう

生活リズムを整えよう!



暦の上では春を迎えましたが、まだまだ寒い日が続きます。
毎日元気に過ごすために、朝・昼・夕の3回の食事を決まった時刻に食べるなど、規則正しい食生活を心がけましょう。特に、1日のはじまりである朝ごはんをしっかりと食べるようにしましょう。

朝ごはんスイッチON!!

頭のスイッチON!!

脳が働くために必要なエネルギー源をごはんやパンなどから摂ることで、朝から元気に活動できます。

からだのスイッチON!!

眠っている間、体温は下がっています。朝ごはんを食べることで体温が上がり、体や脳もスムーズに活動を始められます。

おなかのスイッチON!!

食べ物が腸に送られると、排便が促され、スッキリします。

今月の食塩摂取量
小学校:1食平均 2.2g
中学校:1食平均 2.6g



←給食レシピ等ははこちらから↓

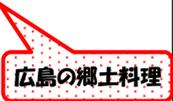
福山市 学校給食 検索

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 ◆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	エネルギー キカロリー
		(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		
1 (月)	ごはん ちゃんこじる いりな アーモンドいりこ	ごはん しらたまもち あぶら アーモンドいりこ	ぎょうにゅう とりにく たら とうふ あぶらあげ	はくさい にんじん だいこん しろねぎ しゅんぎく もやし こまつな	さけ しょうゆ みりん しお だしりりこ	576
2 (火)	ごはん いわしのかばやき とうふじる せつぶんまめ	ごはん かたくりこ あぶら さとう しろごま	ぎょうにゅう いわし とうふ あぶらあげ わかめ せつぶんまめ	しょうが にんじん たまねぎ だいこん しめじ ねぎ	みりん しょうゆ うすくちしょうゆ しお だしりりこ	675
3 (水)	こくとうパン ◆さけのホイールむし おこめんスープ	こくとうパン マヨネーズ こめこめん あぶら	ぎょうにゅう さけ ぶたにく	たまねぎ にんじん マッシュルーム とうもろこし こまつな ほししいたけ	しお こしょう うすくちしょうゆ さけ とりガラスープ	661
4 (木)	ごはん あつあげのちゅうかに だいこんの ちゅうかあえ	ごはん ごまあぶら さとう かたくりこ しろごま	ぎょうにゅう ぶたにく うずらたまご あつあげ	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 だいこん	しょうゆ オイスターソース さけ しお す こしょう うすくちしょうゆ	601
5 (金)	むぎごはん とりすき しらすあえ	むぎ ごはん ふ あぶら さとう	ぎょうにゅう とりにく やきとうふ しらすぼし	にんじん たまねぎ ごぼう こんにゃく はくさい しろねぎ キャベツ もやし	みりん しょうゆ うすくちしょうゆ す	622
8 (月)	しょうがごはん あいしょうじる ぼんかん	ごはん あぶら さとう じゃがいも	ぎょうにゅう ぶたにく あぶらあげ ベーコン しろみそ	にんじん えだまめ ほししいたけ しょうが しめじ たまねぎ しらたき ねぎ ぼんかん	さけ みりん しょうゆ しお こしょう だしりりこ	643

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		
9 (火)	ごはん さばのてりに こんぶあえ かすじる	ごはん さとう さといも	ぎゅうにゅう さば ぶたにく あぶらあげ ちゅうみそ しろみそ しおこんぶ	しょうが はくさい にんじん だいこん こんにゃく しめじ ねぎ	みりん さけ しょうゆ す だしiriこ さけかす <small>保命酒の 酒かすを使用</small>	600
10 (水)	パン ◆たこボール コンソメジュリアン かくチーズ  <small>中央ブロック献</small>	パン こむぎこ あぶら	ぎゅうにゅう たこ とうふ あおのり ベーコン チーズ	キャベツ ねぎ たまねぎ にんじん セロリ	しお こしょう とんかつソース	606
12 (金)	ごはん くきわかめのきんぴら かきたまじる むらさきいもチップス	ごはん あぶら さとう じゃがいも かたくりこ むらさきいもチップス	ぎゅうにゅう ぶたにく くきわかめ さつまあげ たまご	ごぼう こんにゃく にんじん さやいんげん たまねぎ ねぎ	しょうゆ みりん いちみつがらし うすくちしょうゆ しお だしiriこ	615
15 (月)	ごはん ふりかけ (てつきょうか) おでん なのはなあえ 	ごはん くろざとう さとう <small>福山で作られた 「くわい」を使用</small>	ぎゅうにゅう ぎゅうにく こんぶ うすらたまご くわいり さつまあげ	だいこん れんこん こんにゃく ほうれんそう なのはな もやし にんじん	みりん しょうゆ うすくちしょうゆ ふりかけ (てつきょうか)	589
16 (火)	パワーをつける! スタミナがんすどん しらたまじる 	ごはん あぶら さとう しらたまもち	ぎゅうにゅう がんす たまご しらすぼし ぶたにく	たまねぎ キャベツ ほししいたけ ねぎ チンゲンサイ にんじん	しお しょうゆ だしiriこ	644
17 (水)	パン ポークビーンズ こまつなサラダ 	パン じゃがいも あぶら さとう	ぎゅうにゅう だいち ぶたにく ロースハム ひじき	たまねぎ にんじん こまつな もやし とうもろこし	しお ケチャップ ウスターソース うすくちしょうゆ す からし	614
18 (木)	もぶりごはん いためなます ぶたじる 	ごはん しろごま あぶら さといも さとう	ぎゅうにゅう とりにくくろまめ あぶらあげ えび しらすぼし ぶたにく ちゅうみそ	にんじん ごぼう だいこん ほししいたけ たまねぎ しめじ こんにゃく ねぎ	しょうゆ さけ みりん しお だしiriこ す うすくちしょうゆ	598
19 (金)	ごはん わかさぎの ピンゴソースかけ おんやさい ワンタンスープ	ごはん あぶら ワンタンめん <small>福山で作られた 「だいちよいも」を使用</small>	ぎゅうにゅう わかさぎ だいちよいも とりだんご	キャベツ たまねぎ もやし にんじん ほししいたけ チンゲンサイ	ピンゴソース しょうゆ こしょう しお とりガラスープ	583
22 (月)	◆ひよこまめとぶたにくの カレーライス ◆チーズサラダ 	ごはん じゃがいも あぶら バター こむぎこ さとう ひよこまめ	ぎゅうにゅう ぶたにく ロースハム チーズ	にんにく たまねぎ にんじん グリーンピース キャベツ きゅうり とうもろこし	しお こしょう しょうゆ ケチャップ とんかつソース カレーこ す	655
24 (水)	こがたパン コーンクリーム スパゲティ かいそうサラダ ココアぎゅうにゅうのもと	パン さとう スパゲティ オリーブオイル ごまあぶら	ぎゅうにゅう ベーコン まぐろあぶらづけ かいそうミックス	にんじん たまねぎ ほうれんそう とうもろこし クリームコーン だいこん	とりガラスープ しお す しょうゆ ココアぎゅうにゅう のもと	626
25 (木)	ごはん ◆にくじゃが ぬた 	ごはん じゃがいも さとう あぶら しろごま	ぎゅうにゅう ぶたにく いか しろみそ	たまねぎ にんじん グリーンピース こんにゃく わけぎ	しょうゆ みりん す	608
26 (金)	むぎごはん ぶたにくとレバーの ケチャップがらめ おんやさい わかめスープ <small>中央ブロック献立</small>	むぎ ごはん かたくりこ あぶら さとう はるさめ	ぎゅうにゅう ぶたにく レバー わかめ	しょうが キャベツ にんじん たまねぎ えのきだけ ねぎ	しょうゆ ケチャップ ウスターソース とりがらスープ うすくちしょうゆ しお	636