

給食だより 10月

2020年(令和2年)
福山市教育委員会
(学校保健課)

今月の給食目標

食べ物の働きを知ろう

実りの秋には、多くの食べ物が旬をむかえ、食欲がわいてきますね。旬の食べ物は、季節を感じるだけでなく、栄養価も高くなっています。体に必要な働きをする「黄・赤・緑の食品」をそろえた食事を心がけましょう。



保命酒の酒かす と 広島和牛 の無償提供

鞆酒造(株)さんの
保命酒の酒かす

(株)本多さんが
無償で配達協力

広島県のブランド和牛(広島和牛)

食べて応援！
ふるさとの特産品

感謝して
いただきます

保命酒入りのこかカレーライス

保命酒の酒かすの優しい甘みと旬のきのこがたっぷり入ったおいしいカレーです。

広島和牛たっぷり焼き肉

良質な脂のオレイン酸が、多く含まれています。香りや口どけがよいです。

広島和牛の
パンフレットを
ご覧ください

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

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	エネルギー 和カロリー
		(き) 主に熱ゆかりになるもの	(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)	ごはん ちくぜんに しらすあえ つきみだんご <small>福岡の郷土料理</small>	ごはん さといも あぶら さとう つきみだんご	ぎょうにゅう とりにく まめちくわ しらすぼし	ごぼう にんじん こんにゃく さやいんげん れんこん もやし ほうれんそう	みりん しょうゆ す うすくちしょうゆ	640
2 (金)	ごはん さんまのうめに とうふじる <small>中央ブロック献立</small>	ごはん さとう <small>神石産の大豆を使用</small>	ぎょうにゅう とうふ さんま あぶらあげ わかめ	しょうが うめぼし にんじん たまねぎ えのきだけ ねぎ	さけ みりん しょうゆ す うすくちしょうゆ しお だしiriこ	606
5 (月)	ごはん こんぶつくだに ながさきちゃんぼん いりな <small>長崎の郷土料理</small>	ごはん ちゃんぼんめん あぶら	ぎょうにゅう ぶたにく えび かまぼこ ベーコン こんぶつくだに	キャベツ たまねぎ もやし にんじん にんにく ねぎ ほししいたけ はくさい こまつな	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 みりん しょうゆ	606
6 (火)	ごはん あきなすのドライカレー ひじきのごまマヨネーズあえ <small>中央ブロック献立</small>	ごはん あぶら じゃがいも しろごま マヨネーズ	ぎょうにゅう ぶたにく まぐろあぶらづけ ひじき	なす たまねぎ にんじん えだまめ にんにく キャベツ きゅうり	ケチャップ しお カレーこ トンカツソース こしょう	667
7 (水)	パン さけの メープルマスタードソース しろいんげんまめのスープ かたぬきレアチーズ <small>カナダの料理</small>	パン かたくりこ あぶら メープルシロップ しろいんげんまめ じゃがいも	ぎょうにゅう さけ ベーコン かたぬきチーズ	にんじん たまねぎ とうもろこし パセリ	マスタード しょうゆ しお こしょう とりがらすープ	658
8 (木)	おやこどんぶり ガスてんのあえもの <small>中央ブロック献立</small>	ごはん あぶら さとう	ぎょうにゅう とりにく たまご ガスてん	たまねぎ にんじん ほししいたけ ねぎ もやし きゅうり	みりん しお しょうゆ す だしこんぶ けずりぶし うすくちしょうゆ	566
9 (金)	ごはん ハンバーグ ぶたじる <small>中央ブロック献立</small>	ごはん さつまいも あぶら	ぎょうにゅう ハンバーグ ぶたにく ちゅうみそ	こんにゃく ごぼう たまねぎ にんじん ねぎ	ケチャップ	610
12 (月)	ごはん にくじゃが うめかつおあえ	ごはん じゃがいも あぶら さとう	ぎょうにゅう ぶたにく かつおぶし	たまねぎ にんじん グリーンピース こんにゃく うめぼし キャベツ きゅうり	しょうゆ みりん うすくちしょうゆ	587

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・ 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		
13 (火)	ちゅうかどんぶり だいがくいも 	ごはん あぶら かたくりこ さとう ごまあぶら さつまいも くろごま	ぎゅうにゅう ぶたにく いか うずらたまご	しょうが にんにく たまねぎ にんじん たけのこ はくさい ほししいたけ チンゲンサイ	しょうゆ さけ こしょう とりがらスープ す	706
14 (水)	パン チリコンカン コーンスープ ブルーベリーゼリー 	パン きんときまめ あぶら かたくりこ ゼリー(てつぶん)	ぎゅうにゅう ぶたにく ベーコン	たまねぎ にんじん トマト にんにく はくさい チンゲンサイ とうもろこし クリームコーン	しお こしょう ウスターソース ケチャップ チリパウダー パプリカ とりがらスープ	651
15 (木)	ごはん さばのしょうがに さつまいものみそしる なっとう 	ごはん さとう さつまいも	ぎゅうにゅう さば なっとう あぶらあげ ちゅうみそ とうふ	しょうが にんじん たまねぎ しめじ ねぎ	みりん さけ しょうゆ す だしiriこ	624
16 (金)	ごはん だいずのいそに ツナフレークあえ 	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 まめちくわ ひじき まぐろあぶらづけ	にんじん たまねぎ さやいんげん こんにゃく キャベツ きゅうり	みりん しょうゆ す うすくちしょうゆ	602
19 (月)	ごはん チキンアドボ ピーフンスープ パインゼリー  	ごはん あぶら さとう ピーフン ゼリー(パイナップル)	ぎゅうにゅう とりにく うずらたまご	にんにく たまねぎ にんじん もやし チンゲンサイ ほししいたけ	しょうゆ す ナンブラー うすくちしょうゆ しお とりがらスープ	663
20 (火)	ごはん しろみさかなのさらさあげ だいじょいもいり とりだんごしる 	ごはん あぶら かたくりこ 	ぎゅうにゅう ホキ しろみそ だいじょいもいり とりだんご とうふ ちゅうみそ	にんじん たまねぎ チンゲンサイ えのきだけ しょうが	だしiriこ カレーこ さけ しょうゆ	584
21 (水)	パン さつまいもシチュー まめなサラダ 	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 だいず まぐろあぶらづけ	にんじん たまねぎ マッシュルーム グリーンピース キャベツ こまつな	しお こしょう す うすくちしょうゆ	629
22 (木)	ひろしまオールスター★ たんたんどん たまごスープ 	ごはん ごまあぶら さとう しろごま かたくりこ	ぎゅうにゅう ぶたにく しらすぼし ちゅうみそ たまご わかめ	にんにく しょうが にんじん たまねぎ しめじ レモン ひろしまなづけ とうもろこし ねぎ	みりん トウバンジャン しょうゆ さけ しお こしょう うすくちしょうゆ とりがらスープ	586
23 (金)	むぎごはん ひろしまわぎゅう たっぴりやきにく しらすと こまつなのあえもの 	むぎ ごはん あぶら さとう しろごま ごまあぶら	ぎゅうにゅう ぎゅうにく あかみそ こんぶ しらすぼし	にんにく たまねぎ キャベツ にんじん エリンギ こまつな もやし	しょうゆ トウバンジャン しお す	653
26 (月)	ごはん マーボーどうふ 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	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく あかみそ	にんじん たまねぎ ほししいたけ ねぎ しょうが にんにく だいこん	しょうゆ トウバンジャン しお す うすくちしょうゆ	604
27 (火)	ほうめいしゅいり きのこカレーライス フレンチサラダ  	ごはん じゃがいも バター こむぎこ あぶら さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく ロースハム	 たまねぎ にんじん にんにく しめじ エリンギ えだまめ マッシュルーム きゅうり キャベツ	さけかす ウスターソース トンカツソース ケチャップ しょうゆ しお カレーこ す こしょう	628
28 (水)	こがたパン イタリアンスパゲティ こまつなサラダ ヨーグルト 	パン スパゲティ あぶら さとう	ぎゅうにゅう ウィンナー ロースハム ヨーグルト ひじき	たまねぎ にんじん にんにく こまつな グリーンピース もやし マッシュルーム とうもろこし	しお こしょう ケチャップ ウスターソース うすくちしょうゆ す からし	619
29 (木)	ごはん かつおのピリカラあげ けんちんじる 	ごはん かたくりこ あぶら さとう しろごま さといも	ぎゅうにゅう かつお とうふ あぶらあげ	しょうが にんにく アップルソース ねぎ にんじん だいこん ごぼう こんにゃく	さけ こしょう しょうゆ トウバンジャン だしiriこ	626
30 (金)	むぎごはん ふりかけ (カルシウム・てつきょうか) とりにくとくりのうまに はりはりづけ 	むぎ ごはん くり さとう あぶら	ぎゅうにゅう とりにく まめちくわ しらすぼし しおこんぶ	にんじん ごぼう れんこん こんにゃく きゅうり さやいんげん きりぼしだいこん	しょうゆ さけ す しお うすくちしょうゆ ふりかけ(カルシウム)	635