

給食だより 7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

夏の食生活を考えよう

いよいよ、本格的な夏の始まりです。夏の暑さや日差しで食欲がおちて夏バテを起こさないように、水分や栄養がたっぷりの「夏野菜」を食べましょう。

夏の食べ物クイズ

夏の食べ物の説明を読んで、どの食べ物のことか考えてみよう！こたえは、うらにあるよ。

①

?

- ・緑色の細長い形をしているよ
- ・表面のとげがあるものが新鮮だよ
- ・水分がたっぷり

②

?

- ・赤色で丸い形をしているよ
- ・この赤色は「リコピン」といって、夏バテ予防にも役立つよ

③

?

- ・皮をむく前は、ひげがあるよ
- ・黄色い実がたくさんあるよ
- ・ひげの数と実の数は同じぐらいだよ

④

?

- ・外側は、緑色をしているよ
- ・食べるとねばねばするよ
- ・切ると、星の形をしているよ

⑤

?

- ・丸い形で、黒いしま模様があるよ
- ・中は赤色で、黒い種があるよ
- ・水分がたっぷり

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

減塩

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。)



←給食レシピ等はこちらから↓

福山市 学校給食 検索

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	E値* -和加カ-
		(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 (水)	ふくやまたっぷり びたどんぶり じゃこあえ おいわいゼリー 市制施行記念日献立	ごはん さとう あぶら おいわいゼリー 広島県内産レモンゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく しらすぼし	たまねぎ にんじん しらたき グリーンアスパラガス きゅうり もやし	みりん しょうゆ す しお うすくちしょうゆ	600
2 (木)	ごはん だいずのごもくに バリバリサラダ	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	ごぼう こんにゃく さやいんげん キャベツ きゅうり にんじん たくあんづけ	みりん しょうゆ す うすくちしょうゆ	596
3 (金)	ごはん こいわしのからあげ なつやさしみそしる	ごはん あぶら	ぎゅうにゅう こいわし あぶらあげ ちゅうみそ	かぼちゃ なす にんじん たまねぎ しめじ ねぎ	だしいりこ	603
6 (月)	ごはん ぶたにくの オイスターソースいため きゅうりのちゅうかふうづけ	ごはん あぶら さとう ごまあぶら かたくりこ くろごま	ぎゅうにゅう ぶたにく ローズハム	キャベツ たまねぎ にんじん たけのこ しめじ ピーマン きゅうり とうもろこし	さけ しょうゆ しお こしょう オイスターソース す	577
7 (火)	あなごえだまめごはん けんちんじる たなばたゼリー 七夕献立	ごはん あぶら ゼリー	ぎゅうにゅう やきあなご とうふ とりにく あぶらあげ	えだまめ ごぼう とうもろこし たまねぎ にんじん ねぎ こんにゃく	しょうゆ だしいりこ	608
8 (水)	パン とりにくとレバーの ケチャップがらめ オニオンスープ	パン かたくりこ あぶら さとう	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン とりレバー	しょうが にんじん とうもろこし たまねぎ キャベツ セロリー	ケチャップ ウスターソース こしょう しお しょうゆ	611
9 (木)	ごはん こんぶつくだに おやこうどん まめなサラダ	ごはん うどん さとう	ぎゅうにゅう こんぶつくだに 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 ねぎ キャベツ	だしこんぶ けずりぶし しょうゆ みりん す うすくちしょうゆ	627
10 (金)	ごはん さんまのうめに だいじょいもいり とりだんごじる	ごはん 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 さんま とうふ だいじょいもいり とりだんご ちゅうみそ しろみそ	しょうが うめぼし にんじん たまねぎ チンゲンサイ ほししいたけ	さけ みりん しょうゆ す だしいりこ	639

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* 和カロリー
		(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 (月)	マーボーひじきどんぶり じゃがいものすのもの	ごはん ごまあぶら さとう かたくりこ じゃがいも	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく ひじき あかみそ こうやとうふ	にんじん たまねぎ たけのこ ねぎ しょうが にんにく きゅうり ほししいたけ	トウバンジャン しょうゆ しお す うすくちしょうゆ	638
14 (火)	ごはん ゴーヤチャンプルー もずくじる ヨーグルト	ごはん ごまあぶら	ぎゅうにゅう とうふ たまご ぶたにく かまぼこ もずく ヨーグルト かつおぶし	にがうり にんじん たまねぎ もやし えのきだけ ねぎ	さけ しょうゆ しお こしょう うすくちしょうゆ だしこんぶ けすりぶし	687
15 (水)	こがたパインパン サマーミートスパゲティ フレンチサラダ	パインパン スパゲティ さとう オリーブオイル あぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく ロースハム	ピーマン なす マッシュルーム たまねぎ にんじん トマト にんにく きゅうり キャベツ	あかワイン しお こしょう ケチャップ ウスターソース す	589
16 (木)	ごはん さわらのたつたあげ わふうワンタン	ごはん かたくりこ あぶら ワンタンめん	ぎゅうにゅう さわら とりにく	しょうが たまねぎ もやし にんじん チンゲンサイ ほししいたけ	しょうゆ うすくちしょうゆ しお こしょう だしりりこ	608
17 (金)	ごはん じゃがいものそぼろに こまつなサラダ	ごはん じゃがいも あぶら さとう	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく しらすぼし ひじき	たまねぎ にんじん えだまめ こまつな もやし とうもろこし	みりん しょうゆ うすくちしょうゆ す からし	585
20 (月)	むぎごはん はっぼうさい ビーフンのちゅうかあえ	むぎ 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 いか ぶたにく うずらたまご ロースハム	にんじん もやし こまつな たまねぎ たけのこ キャベツ きゅうり ほししいたけ	しょうゆ こしょう しお す からし	629
21 (火)	ごはん しろみざかなの ピンゴソース じゃがいものみそしる	ごはん かたくりこ あぶら じゃがいも	ぎゅうにゅう ホキ とうふ あぶらあげ ちゅうみそ	にんじん たまねぎ しめじ ねぎ	しお しょうゆ ピンゴソース だしりりこ	605
22 (水)	パン とりにくとやさいの ゴロゴロポタージュスープ かおりあえサラダ みかんゼリー	パン あぶら じゃがいも はるさめ みかんゼリー	ぎゅうにゅう とりにく ロースハム	かぼちゃ にんじん たまねぎ キャベツ きゅうり セロリー	クリームポタージュ しお こしょう うすくちしょうゆ す	635
27 (月)	キムタクごはん しらたまじる	むぎ ごはん あぶら しらたまもち	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく	はくさいキムチづけ もやし たくあん ねぎ たまねぎ にんじん	うすくちしょうゆ しょうゆ しお だしりりこ	616
28 (火)	たいそぼろごはん ぶたじる みかんゼリー	ごはん あぶら さとう じゃがいも みかんゼリー	ぎゅうにゅう たい きんしたまご ぶたにく ちゅうみそ	にんじん えだまめ たまねぎ ねぎ こんにゃく	さけ うすくちしょうゆ しお だしりりこ	582
29 (水)	ナン ドライカレー かいそうサラダ のむヨーグルト	ナン じゃがいも あぶら さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく だいす かいそうミックス まぐろあぶらづけ のむヨーグルト	たまねぎ にんじん にんにく きゅうり キャベツ	カレーこ ケチャップ トンカツソース しお しょうゆ す	619
30 (木)	ごはん あつあげのちゅうかに ナムル	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 ぶたにく あつあげ	たけのこ にんじん たまねぎ チンゲンサイ にんにく しょうが きゅうり もやし ほししいたけ	しょうゆ オイスターソース さけ しお こしょう ガーリック	572
31 (金)	やきにくどんぶり かきたまじる	ごはん あぶら さとう しろごま ごまあぶら なまふ じゃがいも かたくりこ	ぎゅうにゅう ぎゅうにく あかみそ たまご とりにく	キャベツ たまねぎ ピーマン にんにく にんじん ねぎ えのきだけ	しお しょうゆ トウバンジャン うすくちしょうゆ だしりりこ	672

神石産の大豆を使用

中央ブロック献立

