

# 給食だより

# 9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

丈夫な体を作ろう

暦の上では秋ですが、まだまだ暑さの厳しい日が続いていますね。  
毎日を健康に過ごすためには、こまめな手洗いやマスクの着用だけでなく、栄養バランスのとれた食事、適度な運動、十分な休養・睡眠が大切です。



## 規則正しい生活リズムで元気に過ごそう



## 自分の食生活を見直してみよう

- 毎日、朝ごはんを食べている。
- 1日3食を、決まった時間に食べている。
- 栄養バランスを考えて、好き嫌いせず食べている。
- 塩分や糖分をとりすぎないようにしている。
- 旬の野菜や果物を食べている。
- 食べすぎないように心がけている。



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



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。)



←給食レシピや、食育の  
取組等はこちらから↓

福山市 学校給食 検索

## 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 (火)	ごはん ひじきのりつくだに ねぶとのからあげ フライドポテト けんちんじる 	<b>ごはん</b> フライドポテト あぶら	<b>ぎょうにゅう</b> ねぶと とうふ とりにく あぶらあげ ひじきのり	ほししいたけ たまねぎ にんじん ごぼう <b>こんにゃく</b> <b>ねぎ</b>	しお しょうゆ だしiriこ	610
2 (水)	こがたパン ナスとトマトのスパゲティ ツナサラダ 	パン スパゲティ あぶら マヨネーズ	<b>ぎょうにゅう</b> ベーコン まぐろあぶらづけ	<b>なす</b> たまねぎ <b>トマト</b> <b>ピーマン</b> <b>にんにく</b> キャベツ きゅうり とうもろこし	しお こしょう ケチャップ ウスターソース	605
3 (木)	ごはん ゴーヤチャンプルー もずくじる れいとうみかん 	<b>ごはん</b> ごまあぶら	<b>ぎょうにゅう</b> とうふ ぶたにく たまご かつおぶし まめちくわ もずく	にがうり にんじん たまねぎ <b>もやし</b> えのきだけ <b>ねぎ</b> みかん	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 けずりぶし	565
4 (金)	なつやさいカレーライス フルーツカクテル	<b>むぎごはん</b> あぶら バター こむぎこ カクテルゼリー	<b>ぎょうにゅう</b> ぶたにく	<b>にんにく</b> たまねぎ かぼちゃ <b>なす</b> <b>トマト</b> オクラ パイナップル みかん	しお こしょう とんかつソース ウスターソース ケチャップ カレーこ しょうゆ	646
7 (月)	むぎごはん タイピーエン いりな 	<b>むぎごはん</b> はるさめ あぶら	<b>ぎょうにゅう</b> ぶたにく いか うすらたまご あぶらあげ <b>しらすほし</b>	キャベツ にんじん <b>チンゲンサイ</b> ほししいたけ しょうが <b>もやし</b> <b>こまつな</b>	しお こしょう うすくちしょうゆ さけ とりからスープ みりん しょうゆ	598
8 (火)	ごはん ゆかりふりかけ さんまのしょうがに とうがんに 	<b>ごはん</b> さとう	<b>ぎょうにゅう</b> さんま えび とうふ あぶらあげ	しょうが とうがん にんじん <b>こんにゃく</b> ほししいたけ <b>ねぎ</b>	みりん しょうゆ さけ す うすくちしょうゆ しお だしiriこ ゆかりふりかけ	609

「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	I礼ギ- 和加叫-
		(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 (水)	パン ポークビーンズ かおりあえサラダ 	パン じゃがいも あぶら さとう はるさめ	<b>ぎゅうにゅう</b> <b>だいず</b> ぶたにく ロースハム	たまねぎ にんじん グリーンピース キャベツ きゅうり セロリー	しお ケチャップ ウスターソース うすくちしょうゆ	624
10 (木)	ごはん チンジャオロウスー きゅうりの ちゅうかふうづけ アーモンドいりこ 	<b>ごはん</b> さとう かたくりこ あぶら ごまあぶら くろごま アーモンドいりこ	<b>ぎゅうにゅう</b> ぶたにく	しょうが たまねぎ にんじん たけのこ <b>ピーマン</b> きゅうり	しょうゆ オイスターソース しお こしょう トウバンジャン す	576
11 (金)	ごはん ぶたにくとレバーの かりんあげ おこめんスープ	<b>ごはん</b> かたくりこ あぶら さとう しろごま <b>こめこめん</b>	<b>ぎゅうにゅう</b> ぶたにく とりレバー とりにく	しょうが たまねぎ にんじん <b>チンゲンサイ</b> ほししいたけ	しょうゆ しお うすくちしょうゆ とりがらすー	658
14 (月)	マーボーなすどんぶり バンサンスー  <b>中央ブロック献立</b>	<b>ごはん</b> あぶら さとう ごまあぶら かたくりこ はるさめ しろごま	<b>ぎゅうにゅう</b> ぶたにく <b>あつあげ</b> あかみそ ロースハム <b>神石産 使用</b>	<b>なす</b> しょうが <b>にんにく</b> たまねぎ にんじん いら ほししいたけ <b>もやし</b> キャベツ きゅうり	しょうゆ トウバンジャン しお す からし	619
15 (火)	ごはん おやこに ごますあえ 	<b>ごはん</b> じゃがいも あぶら さとう しろごま	<b>ぎゅうにゅう</b> たまご とりにく あつあげ <b>しらすぼし</b>	たまねぎ にんじん さやいんげん <b>もやし こまつな</b>	しょうゆ しお す	603
16 (水)	こくとうパン さけのレモンソース  しろいんげんまめの ポターージュスープ	こくとうパン かたくりこ あぶら さとう じゃがいも しろいんげんまめ	<b>ぎゅうにゅう</b> さけ ベーコン	レモン たまねぎ にんじん とうもろこし パセリ	さけ しょうゆ しお こしょう クリームポターージュ とりがらすー	669
17 (木)	ごはん ごもくきんぴら はりはりづけ	<b>ごはん</b> あぶら さとう	<b>ぎゅうにゅう</b> ぶたにく さつまあげ <b>しらすぼし</b> しおこんぶ	<b>こんにゃく</b> さやいんげん ごぼう にんじん きりほしだいこん きゅうり	みりん しょうゆ いちみつとうがらし うすくちしょうゆ す しお	580
18 (金)	ごはん かやくうどん きりほしだいこんのにつけ	<b>ごはん</b> うどん さとう あぶら	<b>ぎゅうにゅう</b> とりにく やきかまぼこ ぶたにく あぶらあげ	しめじ たまねぎ にんじん <b>ねぎ</b> きりほしだいこん さやいんげん ほししいたけ	しょうゆ だしいりこ しお	602
23 (水)	パン ドライカレー コーンサラダ	パン じゃがいも あぶら さとう	<b>ぎゅうにゅう</b> ぶたにく だいず	たまねぎ にんじん えだまめ <b>にんにく</b> とうもろこし キャベツ きゅうり	カレーこ ケチャップ とんかつソース しお す こしょう	640
24 (木)	ごはん さばのあますあげ  かぼちゃのみそしる	<b>ごはん</b> かたくりこ あぶら さとう	<b>ぎゅうにゅう</b> さば とうふ あぶらあげ ちゅうみそ	たまねぎ にんじん かぼちゃ しめじ <b>ねぎ</b>	す みりん しょうゆ だしいりこ	645
25 (金)	ごはん こやどうぶのたまごとじ しらすあえ	<b>ごはん</b> じゃがいも あぶら さとう	<b>ぎゅうにゅう</b> こやどうぶ たまご とりにく <b>しらすぼし</b>	たまねぎ にんじん ほししいたけ さやいんげん <b>こまつな</b> きゅうり <b>もやし</b>	しお しょうゆ す うすくちしょうゆ	600
28 (月)	ごはん にしめ すのもの  かしわもち	<b>ごはん</b> じゃがいも さとう かしわもち	<b>ぎゅうにゅう</b> とりにく あつあげ <b>こんぶ</b> わかめ	ごぼう にんじん <b>こんにゃく</b> さやいんげん きゅうり <b>もやし</b>	みりん しょうゆ だしいりこ しお す うすくちしょうゆ	677
29 (火)	ひろしまたっぴりピピンバ ふくのやまげんきみそしる  	<b>ごはん</b> ごまあぶら しろごま じゃがいも <b>神石産 使用</b>	<b>ぎゅうにゅう</b> ぶたにく <b>とうふ あぶらあげ</b> ガスてん <b>しらすぼし</b> ちゅうみそ	ひろしまなづけ はくさいキムチ とうもろこし <b>もやし にんにく</b> たまねぎ にんじん ほししいたけ <b>ねぎ</b>	しょうゆ こしょう だしいりこ	606
30 (水)	パン ポトフ <b>フランスの料理</b>  フレンチサラダ プリン	パン じゃがいも さとう あぶら	<b>ぎゅうにゅう</b> とりにく スライスウイナー ロースハム プリン	たまねぎ にんじん キャベツ パセリ きゅうり	しお こしょう とりがらすー す	678

「早寝・早起き・朝ごはん」 「地場産物を食卓に」