

給食だより 2月

2022年(令和4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

「食べること」は、わたしたちが成長したり、活動したり、健康を保ったりする上で欠かせない大切なことです。食べ物に含まれている栄養素の働きはそれぞれ異なるため、いろいろな食べ物を組み合わせて食べるようにしましょう。

おもにエネルギーになる		おもに体をつくるもとになる		おもに体の調子をととのえる	
炭水化物	脂質	たんぱく質	無機質	ビタミン	無機質
<p>米、パン、いも類、麺類など</p>	<p>油、バター、マヨネーズなど</p>	<p>魚、肉、卵、豆、豆製品など</p>	<p>牛乳、乳製品、小魚、海藻など</p>	<p>色のこい野菜</p>	<p>その他の野菜、きのこ類、果物</p>

「心つながる 笑顔広がる ふくの山給食」

福山市ホームページで**動画配信中**♪

笑顔あふれる子どもたち♪ 編

動画内容を
紹介するよ♪



人気メニューを
1分で紹介!
あのキムタク?
『キムタクごはん』
えっ!あの食材を...
『はりはり漬け』
ごはんにもおつまみにもピッタリ♪
『豚肉のかりん揚げ』

- 遺芳丘小学校
- 千田小学校
- 高島小学校
- 坪生小学校
- 光小学校

詳しくは
こちらから!!



えっ!?手作りなの?
『カレールウ』
瀬戸内海のめくみ
『いりこだし』
昆布とかつお節のハーモニー♪
『混合だし』



作ると子ども大喜び♪ 編

おいしさのヒミツはコレっ! 編

炭水化物、脂質、たんぱく質、無機質、ビタミンは、「五大栄養素」とよばれ、心身の健康にとっても大切な栄養素です。

※掲載期間は**3月31日**まで!!
ぜひご覧ください。

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



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

◆小学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 A班校 (西部ブロック)	主な材料			調味料・だし等	E値* - 和カロリー
		(ぎ) 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)	パン ハンバーグの ケチャップソースかけ まめまめポタージュスープ	パン さとう じゃがいも しろいんげんまめ	ぎょうにゅう ハンバーグ ベーコン	たまねぎ キャベツ しめじ にんじん グリーンピース とうもろこし	ウスターソース ケチャップ クリームポタージュ しお こしょう とりがらスープ	636
2 (水)	ちゅうかどんぶり ◆パンサンスー	ごはん ごまあぶら さとう かたくりこ はるさめ しろごま	ぎょうにゅう いか ぶたにく うずらたまご ロースハム	しょうが にんにく はくさい にんじん もやし チンゲンサイ たまねぎ たけのこ ほししいたけ キャベツ きゅうり	しょうゆ こしょう しお す からし	601
3 (木)	ごはん いわしのかばやき おんやさい すましじる せつぶんまめ	ごはん かたくりこ あぶら さとう おつゆふ	ぎょうにゅう いわし わかめ せつぶんまめ	しょうが キャベツ えのきだけ たまねぎ にんじん ねぎ	みりん しょうゆ しお うすくちしょうゆ だしこんぶ けずりぶし	626
4 (金)	◆キムタクごはん わふうワンタン はるみ	ごはん あぶら ワンタンめん	ぎょうにゅう ぶたにく とりにく	はくさいキムチ たくあんづけ もやし たまねぎ にんじん チンゲンサイ ほししいたけ はるみ	うすくちしょうゆ しお こしょう だしいりこ	586
7 (月)	ごはん ふりかけ(てつきょうか) こうやどうふのたまごとじ おひたし	ごはん じゃがいも あぶら さとう	ぎょうにゅう こうやどうふ たまご ぶたにく かつおぶし	にんじん たまねぎ ほししいたけ さやいんげん ほうれんそう はくさい にんじん(きょうくれない)	しお しょうゆ ふりかけ (てつきょうか)	577

「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 A班校 (西部ブロック)	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		
8 (火)	パンプキンパン ◆たこボール ポイルキャベツ オニオンスープ	パンプキンパン 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	キャベツ ねぎ にんじん たまねぎ とうもろこし	しお とんかつソース こしょう とりがらスープ	658
9 (水)	ごはん さばのカレーに かおりあえ けんちんじる 	ごはん さとう あぶら 神石産の 大豆を使用	ぎゅうにゅう さば とうふ あぶらあげ とりにく	キャベツ たまねぎ にんじん ごぼう こんにゃく ねぎ	しょうゆ みりん さけ カレーこ かおり しお だしiriこ	601
10 (木)	もぶりごはん いためなます さつまじる 広島の 郷土料理	ごはん さとう あぶら さといも	ぎゅうにゅう くろまめ えび あぶらあげ しらすぼし とりにく ちゅうみそ	にんじん ごぼう ほししいたけ にんじん(きょうくれない) だいこん たまねぎ えのきだけ ねぎ こんにゃく	しょうゆ さけ みりん す うすくちしょうゆ しお	552
14 (月)	ごはん ◆とりにくとレバーの あまからあげ おんやさい わかめスープ	ごはん かたくりこ あぶら さとう しろごま はるさめ	ぎゅうにゅう とりにく とりレバー わかめ	しょうが キャベツ たまねぎ にんじん しろねぎ えのきだけ	しょうゆ とりがらスープ うすくちしょうゆ しお	629
15 (火)	パン いちご&マーガリン ◆サーモンのオイルむし はくさいスープ 	パン いちご&マーガリン マヨネーズ	ぎゅうにゅう さけ ぶたにく	たまねぎ にんじん マッシュルーム はくさい ほししいたけ とうもろこし	しお こしょう うすくちしょうゆ とりがらスープ	661
16 (水)	ごはん あじつけのり とうにゅうたんたんめん はくさいのちゅうかあえ	ごはん ちゃんぽんめん あぶら さとう しろごま ごまあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく とうにゅう ローズハム わかめ あじつけのり	しょうが にんにく たまねぎ にんじん チンゲンサイ とうもろこし もやし はくさい	トウバンジャン しょうゆ しお こしょう とりがらスープ す	582
17 (木)	おやこどんぶり まめなサラダ 	ごはん あぶら さとう	ぎゅうにゅう とりにく たまご 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 もやし こまつな	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	608
18 (金)	ごはん あつあげのそぼろに ぬた 西部ブロック献立 広島の郷土料理	ごはん あぶら 神石産の 大豆を使用 さとう しろごま	ぎゅうにゅう あつあげ ぶたにく かまぼこ(ピツ・しろ) しろみそ	たまねぎ にんじん こんにゃく えだまめ わけぎ	みりん しょうゆ す	623
21 (月)	ごはん おでん はくさいのレモンあえ 	ごはん くろざとう	ぎゅうにゅう ぎゅうにく うすらたまご こんぶ くわいりさつまあげ	だいこん れんこん こんにゃく はくさい にんじん(きょうくれない) レモン	みりん しょうゆ うすくちしょうゆ しお	565
22 (火)	こくとうパン あつくもえる!!Cスープ ひじきの ごまマヨネーズあえ フルーツヨーグルト 	こくとうパン じゃがいも あぶら しろごま マヨネーズ	ぎゅうにゅう とりにく しらすぼし まぐろあぶらづけ ひじき ぶどうヨーグルト	たまねぎ キャベツ とうもろこし トマトジュース にんじん ほうれんそう	しお こしょう ケチャップ とりがらスープ	731
24 (木)	◆カレーライス フレンチサラダ 	ごはん じゃがいも あぶら バター こむぎこ さとう	ぎゅうにゅう とりにく ローズハム	にんじん たまねぎ グリーンピース にんにく きゅうり キャベツ	しお こしょう ウスターソース とんかつソース ケチャップ しょうゆ カレーこ す	645
25 (金)	むぎごはん さばのピリからに おんやさい とうふじる 	むぎ ごはん さとう	ぎゅうにゅう さば ちゅうみそ とうふ わかめ あぶらあげ	にんにく キャベツ にんじん たまねぎ しめじ ねぎ	みりん さけ しょうゆ トウバンジャン うすくちしょうゆ しお だしiriこ	582
28 (月)	しょうがごはん ぶたじる ネーブル... 旬の果物 	むぎ ごはん あぶら さとう さつまいも	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ ぶたにく ちゅうみそ	にんじん えだまめ しょうが たまねぎ ごぼう はくさい しゅんぎく こんにゃく ネーブル	さけ みりん しょうゆ	641