

# 給食だより 7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

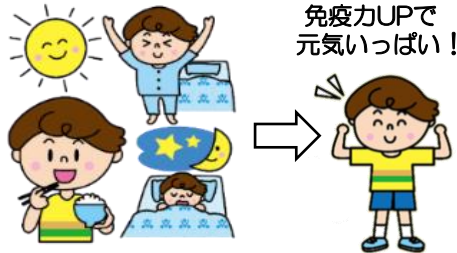
夏の食生活を考えよう

日ごとに増す暑さに本格的な夏の訪れを感じます。この時期は『夏バテ』を起こしやすくなります。元気に過ごすために、こまめな水分補給はもちろん、生活リズムを整え、栄養バランスのよい食事を心がけましょう。

## 夏を元気に過ごすためのポイント



### 早寝・早起き・朝ごはん



### 好き嫌いをなく、しっかり食べる



汗をかくとビタミンやミネラルが失われます。これらの多い夏野菜をしっかり食べましょう。

### こまめな水分補給で熱中症予防



## 福山市は今年で105歳！ 市制施行記念日は「地産地消給食」



はらのまち福山  
イメージキャラクター  
「ローラ」

7月1日は、市制施行記念日（福山市の誕生日）です。これをお祝いし、多くの市内、県内産食材を使った『地産地消給食』を行います。「お祝いゼリー」は、広島県内産のレモンを使ったゼリーです。

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。）



←給食レシピ等はここから↓

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<br>(曜) | こんだてめい<br>A班校<br>(西部ブロック)  | 主な材料   |  |  | 調味料・だし等   | E補キ-<br>キカロ- |
|----------|--|--|--|--|---|--------------|
|          |  | (き)<br>主に熱や力になるもの  | (あか)<br>主に血や肉になるもの                                   | (みどり)<br>主に体の調子を<br>整えるもの  |   |              |
| 1<br>(木) | ごはん<br>ふくやまたっぷりやきにく<br>しらすあえ<br>おいわいゼリー<br><b>市制施行<br/>記念日献立</b> | <b>ごはん</b><br>あぶら さとう<br>しろごま<br><b>おいわいゼリー</b><br>広島県内産レモンゼリー | <b>ぎょうにゅう</b><br>ぶたにく あかみそ<br>しらすぼ                   | <b>にんにく たまねぎ</b><br>キャベツ にんじん<br>グリーンアスパラガス<br>もやし きゅうり  | しょうゆ<br>トウバンジャン<br>しお す<br>うすくちしょうゆ                   | 603          |
| 2<br>(金) | ごはん<br>ししゃものからあげ<br>かおりあえ<br>ぶたじる                                | <b>ごはん</b><br>あぶら<br>かたくりこ                                     | <b>ぎょうにゅう</b><br>ししゃも<br>とうふ あぶらあげ<br>ぶたにく<br>ちゅうみそ  | キャベツ <b>こんにゃく</b><br>にんじん ごぼう<br><b>たまねぎ ねぎ</b>  | かおり   | 604          |
| 5<br>(月) | キムタクごはん<br>おこめんスープ<br>すいか<br><b>旬の果物</b>                         | <b>ごはん</b><br><b>こめこめん</b><br>あぶら                              | <b>ぎょうにゅう</b><br>ぶたにく とりにく                           | はくさいキムチ<br><b>もやし</b> たくあんづけ<br><b>たまねぎ</b> にんじん<br><b>チンゲンサイ すいか</b><br>ほししいたけ                        | しお<br>うすくちしょうゆ<br>とりがらスープ                             | 591          |
| 6<br>(火) | こがたパイナップル<br>サマーミートスパゲティ<br>まめなサラダ<br>ブルーベリー<br><b>旬の果物</b>      | パイナップル<br>スパゲティ<br>オリーブオイル<br>さとう                              | <b>ぎょうにゅう</b><br>ぶたにく<br>だいず<br>まぐろあぶらづけ             | <b>ズッキーニ なす</b><br>マッシュルーム<br><b>たまねぎ</b> にんじん<br><b>トマト にんにく</b><br><b>キャベツ こまつな</b><br><b>ブルーベリー</b> | あかワイン<br>しお こしょう<br>ケチャップ<br>ウスターソース<br>す<br>うすくちしょうゆ | 610          |
| 7<br>(水) | あなごとえだまめごはん<br>こんぶあえ<br>そうめんじる<br>たなばたゼリー<br><b>七夕献立</b>         | <b>ごはん</b><br>そうめん<br>たなばたゼリー                                  | <b>ぎょうにゅう</b><br>やきあなご<br>かまぼこ(ほしがた)<br>とうふ<br>しおこんぶ | えだまめ<br>とうもろこし<br><b>キャベツ たまねぎ</b><br>にんじん<br>ほししいたけ <b>ねぎ</b>   | うすくちしょうゆ<br>しお<br>けずりぶし<br>だしこんぶ                      | 584          |
| 8<br>(木) | ごはん<br>にくじゃが<br>ごまあえ   | <b>ごはん</b><br><b>じゃがいも</b><br>あぶら さとう<br>しろごま                  | <b>ぎょうにゅう</b><br>ぶたにく                                | <b>たまねぎ</b> にんじん<br>グリーンピース<br><b>こんにゃく こまつな</b><br><b>もやし</b>   | しょうゆ<br>みりん   | 596          |

「早寝・早起き・朝ごはん」 「地場産物を食卓に」

| 日<br>(曜)  | こんだてめい<br>A班校<br>(西部ブロック)  | 主 な 材 料   |   |  | 調味料・だし等  | I初キ-<br>キカレー |
|-----------|--|---|---|--|--|--------------|
|           |  | (き)<br>主に熱や力になるもの                                       | (あか)<br>主に血や肉になるもの  | (みどり)<br>主に体の調子を<br>整えるもの  |  |              |
| 9<br>(金)  | むぎごはん<br>あじのピリカラあげ<br>おんやさい<br>なつやさいのみそしる                 | むぎ <b>ごはん</b><br>かたくりこ あぶら<br>さとう しろごま                  | <b>ぎゅうにゅう</b><br>あじ<br>あぶらあげ<br>ちゅうみそ                                 | しょうが <b>にんにく</b><br>アップルソース<br><b>キャベツ かぼちゃ</b><br><b>あおなす にんじん</b><br><b>ねぎ たまねぎ</b><br>しめじ       | さけ しょうゆ<br>トウバンジャン<br>だしiriこ                             | 633          |
| 12<br>(月) | なつやさいカレーライス<br>フレンチサラダ                                    | <b>ごはん</b><br>あぶら バター<br>こむぎこ さとう                       | <b>ぎゅうにゅう</b><br>ぶたにく<br>ロースハム  | <b>にんにく たまねぎ</b><br><b>かぼちゃ なす</b><br>トマト オクラ<br><b>きゅうり キャベツ</b>                                  | しお こしょう<br>トンカツソース<br>ウスターソース<br>ケチャップ<br>カレーこ す<br>しょうゆ | 608          |
| 13<br>(火) | こくとうパン<br>しろみざかなのレモンソース<br>とうもろこし<br>かぼちゃのポタージュスープ   | こくとうパン<br>かたくりこ あぶら<br>さとう                              | <b>ぎゅうにゅう</b><br>ホキ ベーコン  | レモン <b>とうもろこし</b><br><b>かぼちゃ にんじん</b><br><b>たまねぎ</b><br>とうもろこし                                     | さけ しょうゆ<br>クリームポタージュ<br>しお こしょう                          | 643          |
| 14<br>(水) | ごはん<br>ふりかけ(てつきょうか)<br>だいずのごもくに<br>ツナフレークあえ  | <b>ごはん</b><br><b>じゃがいも</b> さとう<br>あぶら                   | <b>ぎゅうにゅう</b><br><b>だいず</b> とりにく<br>あつあげ こんぶ<br>まぐろあぶらづけ              | にんじん ごぼう<br>さやいんげん<br><b>こんにゃく キャベツ</b><br><b>しろり</b>  | みりん<br>しょうゆ す<br>ふりかけ<br>(てつきょうか)                        | 624          |
| 15<br>(木) | ごはん<br>ぶたにくの<br>オイスターソースいため<br>にらたまじる  | <b>ごはん</b><br>あぶら ごまあぶら<br>かたくりこ<br><b>じゃがいも</b>        | <b>ぎゅうにゅう</b><br>ぶたにく<br>たまご  | <b>キャベツ たまねぎ</b><br>にんじん エリンギ<br>にら  | オイスターソース<br>しょうゆ さけ<br>しお こしょう<br>だしiriこ                 | 590          |
| 16<br>(金) | むぎごはん<br>マーボーどうふ<br>ビーフンのちゅうかあえ<br><b>西部ブロック献立</b>   | むぎ <b>ごはん</b><br>ごまあぶら さとう<br>かたくりこ<br>ビーフン             | <b>ぎゅうにゅう</b><br>とうふ ぶたにく<br>あかみそ<br>ロースハム                            | にんじん <b>たまねぎ</b><br>ほししいたけ<br>しろねぎ しょうが<br><b>にんにく キャベツ</b><br><b>きゅうり</b>                         | しょうゆ<br>トウバンジャン<br>しお す<br>からし                           | 656          |
| 19<br>(月) | ひろしまたっぴりビビンバ<br>かんこくふうスープ                               | <b>ごはん</b><br>しろごま<br>ごまあぶら<br>あぶら トック                  | <b>ぎゅうにゅう</b><br>ぶたにく わかめ<br><b>しらすぼし</b><br>とりにく                     | ひろしまなづけ<br>はくさいキムチ<br><b>もやし</b> とうもろこし<br><b>にんにく たまねぎ</b><br>にんじん <b>ねぎ</b>                      | しょうゆ<br>しお こしょう<br>うすくちしょうゆ<br>とりがらスープ                   | 596          |
| 20<br>(火) | パン<br>ぶたにくとレバーの<br>かりんあげ <br>ポイルキャベツ<br>わかめスープ          | パン<br>さとう かたくりこ<br>あぶら<br>しろごま はるさめ                     | <b>ぎゅうにゅう</b><br>ぶたにく<br>とりレバー<br>わかめ                                 | しょうが <b>キャベツ</b><br><b>たまねぎ</b> にんじん<br>えのきだけ<br><b>もやし ねぎ</b>                                     | しょうゆ<br>とりがらスープ<br>うすくちしょうゆ<br>しお こしょう                   | 625          |
| 21<br>(水) | ごはん<br>さばのカレーに<br>しおもみきゅうり<br>じゃがいものみそしる<br><b>西部ブロック献立</b>  | <b>ごはん</b><br>さとう <b>じゃがいも</b>                          | <b>ぎゅうにゅう</b><br>さば <b>とうふ</b> <b>あぶらあげ</b><br>ちゅうみそ <b>神石産の大豆を使用</b> | <b>きゅうり</b><br><b>たまねぎ</b><br>にんじん<br>しめじ <b>ねぎ</b>  | しょうゆ<br>みりん さけ<br>カレーこ<br>しお<br>だしiriこ                   | 583          |
| 26<br>(月) | ごはん<br>こんぶつくだに<br>かやくうどん<br>いりな  | <b>ごはん</b><br>うどん あぶら<br><b>神石産の大豆を使用</b>               | <b>ぎゅうにゅう</b><br>とりにく かまぼこ<br><b>あぶらあげ</b><br>こんぶつくだに                 | しめじ <b>たまねぎ</b><br>にんじん <b>ねぎ</b><br><b>もやし こまつな</b>   | しょうゆ<br>だしiriこ<br>みりん                                    | 569          |
| 27<br>(火) | パン<br>ポークビーンズ<br>かいそうサラダ<br>のむヨーグルト<br>(カルシウムきょうか)   | パン<br><b>じゃがいも</b> あぶら<br>さとう                           | <b>ぎゅうにゅう</b><br><b>だいず</b> ぶたにく<br>かいそうミックス<br>まぐろあぶらづけ<br>のむヨーグルト   | <b>たまねぎ</b> にんじん<br><b>きゅうり キャベツ</b>   | しお ケチャップ<br>ウスターソース<br>しょうゆ す                            | 675          |
| 28<br>(水) | ごはん<br>ゴーヤチャンプル<br>もすくじる<br>アーモンドいりこ <br><b>沖縄の郷土料理</b> | <b>ごはん</b><br>ごまあぶら<br>アーモンドいりこ                         | <b>ぎゅうにゅう</b><br>とうふ たまご<br>ぶたにく もすく<br>かつおぶし<br>まめちくわ                | にがうり にんじん<br><b>たまねぎ もやし</b><br>えのきだけ <b>ねぎ</b>  | さけ しょうゆ<br>しお こしょう<br>うすくちしょうゆ<br>だしこんぶ<br>けずりぶし         | 588          |
| 29<br>(木) | ちゅうかどんぶり<br>じゃがいものすのもの   | <b>ごはん</b><br>あぶら さとう<br>かたくりこ<br>ごまあぶら<br><b>じゃがいも</b> | <b>ぎゅうにゅう</b><br>ぶたにく えび<br>うずらたまご                                    | しょうが <b>にんにく</b><br><b>たまねぎ</b> にんじん<br>たけのこ <b>キャベツ</b><br><b>チンゲンサイ</b><br><b>きゅうり</b><br>ほししいたけ | しょうゆ さけ<br>こしょう<br>とりがらスープ<br>しお す<br>うすくちしょうゆ           | 576          |
| 30<br>(金) | ツナそぼろごはん<br>しらたまじる   | <b>ごはん</b><br>あぶら さとう<br>しらたまもち                         | <b>ぎゅうにゅう</b><br>まぐろあぶらづけ<br>わかめ ぶたにく<br><b>きんしたまご</b>                | えだまめ にんじん<br><b>チンゲンサイ</b><br><b>たまねぎ</b>  | しお しょうゆ<br>だしiriこ  | 627          |