

給食だより

9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

規則正しい食生活を知ろう

夏休みが終わり2学期が始まります。休み明けは生活リズムが乱れているため、眠気やだるさを感じやすくなります。
早寝早起きをして、バランスの良い朝ごはんをしっかりと食べ、規則正しい生活リズムを取り戻しましょう。



「早寝・早起き・朝ごはん」で体内時計を整えよう!

夜更かしして朝寝坊してないかな?



私たちには「体内時計」があります。この時計は「太陽が昇っているときは活動をして、沈んだら休みなさい」と体に働きかけています。

体内時計を毎日調節しているのは「光」と「食事」です!

「早寝・早起き・朝ごはん」で脳と体をしっかり目覚めさせ、1日を活動的に過ごしましょう。

今年の十五夜は、9月21日です。

「中秋の名月」ともいい、秋の美しい月を見ながら、収穫に感謝する風習があります。



今月の食塩摂取量
小学校:1食平均2.1g
中学校:1食平均2.4g



給食レシピはこちらから



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 A班校 (西部ブロック)	主な材料			調味料・だし等	I値(エネルギー)
		(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 (水)	キムタクごはん サンラータン ぶどうゼリー	ごはん あぶら かたくりこ ごまあぶら ゼリー(てつぶんきょうか)	ぎょうにゅう ふたにく とりにく とうふ たまご	はくさいキムチ たくあんづけ もやし ほししいたけ たけのこ にんじん チンゲンサイ	うすくちしょうゆ とりからスープ しょうゆ しお こしょう す	610
2 (木)	ごはん ねぶとのからあげ ふたじる 福山の 郷土料理	ごはん あぶら じゃがいも	ぎょうにゅう ねぶと しおこんぶ ふたにく とうふ ちゅうみそ	キャベツ たまねぎ にんじん ごぼう ねぎ こんにゃく	しお だしいりこ	569
3 (金)	なつやさいかレーライス フレンチサラダ 	ごはん あぶら こむぎこ バター さとう	ぎょうにゅう ふたにく ロースハム	にんにく たまねぎ かぼちゃ なす トマト えだまめ キャベツ きゅうり とうもろこし	しお こしょう トンカツソース ウスターソース ケチャップ カレーこ しょうゆ す	615
6 (月)	ごはん ゴーヤみそ かやくうどん れいとうみかん 	ごはん うどん あぶら さとう しろごま	ぎょうにゅう ふたにく あかみそ とりにく あぶらあげ	しめじ たまねぎ にんじん ねぎ にがうり にんにく みかん	さけ みりん しょうゆ だしいりこ	609
7 (火)	パン しろみざかなのピンゴソース しろいんげんまめの ポタージュスープ	パン かたくりこ あぶら じゃがいも しろいんげんまめ	ぎょうにゅう ホキ ベーコン	たまねぎ にんじん とうもろこし パセリ	しお こしょう ピンゴソース クリームポタージュ とりからスープ	629
8 (水)	ごはん ふりかけ(てつきょうか) タイピーエン いりな 熊本の 郷土料理	ごはん はるさめ あぶら	ぎょうにゅう ふたにく いか うすらたまご ベーコン	キャベツ にんじん ごまつな しょうが ほししいたけ もやし チンゲンサイ	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 ふりかけ (てつきょうか)	555

「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 和加り
		(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 (木)	ごはん ひじきのりつくだに なすのそぼろに しらすあえ 	ごはん あぶら さとう	ぎゅうにゅう ふたにく あつあげ しらすほし ひじきのり	なす ほししいたけ たまねぎ えだまめ にんじん しらす キャベツ もやし	しょうゆ す うすくちしょうゆ	584
10 (金)	ごはん おやこに はりはりづけ  	ごはん じゃがいも あぶら さとう	ぎゅうにゅう たまご とりにく あぶらあげ  しらすほし しおこんぶ	たまねぎ にんじん さやいんげん きりぼしだいこん	しょうゆ しお うすくちしょうゆ す	609
13 (月)	マーボーひじきどんぶり バンサンスー	ごはん ごまあぶら さとう かたくりこ はるさめ しろごま	ぎゅうにゅう とうふ ふたにく ひじき あかみそ きんしたまご	にんじん たまねぎ たけのこ ねぎ しょうが にんにく キャベツ もやし	トウバンジャン しょうゆ しお す からし	601
14 (火)	こくとうパン ひろしまめいぶつたっぶり しおレモンピーフン のりあじいりこ 	こくとうパン ピーフン あぶら さとう ごまあぶら	ぎゅうにゅう ふたにく たこ かまぼこ(ピンク・しろ) いりこ あおのり	たまねぎ にんじん キャベツ もやし ピーマン レモン	さけ しお こしょう みりん しょうゆ	628
15 (水)	ごはん ふたにくとだいのあまみそあえ とうふじる	ごはん かたくりこ あぶら さとう	ぎゅうにゅう ふたにく だいの ちゅうみそ わかめ とうふ あぶらあげ 	しょうが にんじん たまねぎ しめじ ねぎ	しょうゆ みりん うすくちしょうゆ さけ しお だしりりこ	681
16 (木)	ごはん ごもくきんぴら  つきみじる つきみだんご 	ごはん あぶら さとう さといも つきみだんご	ぎゅうにゅう ふたにく さつまあげ とりにく	こんにゃく さやいんげん ごぼう にんじん たまねぎ ねぎ ほししいたけ	みりん しょうゆ いちみつがらし しお うすくちしょうゆ だしりりこ	644
17 (金)	ツナそぼろごはん なすのみそじる 	むぎごはん あぶら さとう	ぎゅうにゅう まぐろあぶらづけ わかめ とうふ きんしたまご あぶらあげ ちゅうみそ	えだまめ にんじん なす たまねぎ しめじ ねぎ	しょうゆ しお だしりりこ	615
21 (火)	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	ぎゅうにゅう だいの ふたにく ロースハム	たまねぎ にんじん キャベツ セロリー	しお す ケチャップ ウスターソース うすくちしょうゆ	631
22 (水)	ごはん さばのピリカラに とうがんじる 	ごはん さとう	ぎゅうにゅう さば ちゅうみそ えび とうふ あぶらあげ	にんにく とうがん にんじん こんにゃく ほししいたけ ねぎ	みりん さけ しょうゆ ゆかり トウバンジャン うすくちしょうゆ しお だしりりこ	566
24 (金)	ごはん ふたにくの オイスターソースいため わかめスープ	ごはん あぶら ごまあぶら かたくりこ はるさめ	ぎゅうにゅう ふたにく とうふ わかめ	キャベツ たまねぎ にんじん しめじ ピーマン	しお こしょう オイスターソース しょうゆ さけ うすくちしょうゆ とりがらスープ	569
27 (月)	むぎごはん とりにくのカレーに こまつなサラダ 	むぎごはん じゃがいも あぶら さとう ごまあぶら	ぎゅうにゅう とりにく うずらたまご ロースハム ひじき	にんじん たまねぎ えだまめ こまつな もやし とうもろこし	カレーこ す ケチャップ ウスターソース うすくちしょうゆ しょうゆ からし	645
28 (火)	こがたパン なすとトマトの ミートスパゲティ グリーンサラダ かくチーズ 	パン スパゲティ あぶら さとう	ぎゅうにゅう だいの ふたにく チーズ	たまねぎ なす にんじん トマト マッシュルーム にんにく キャベツ きゅうり	あかワイン しお こしょう ケチャップ ウスターソース す	593
29 (水)	ごはん いわしのかばやき おこめんスープ 	ごはん かたくりこ あぶら さとう こめこめん	ぎゅうにゅう いわし とりにく	しょうが たまねぎ にんじん チンゲンサイ もやし ほししいたけ	しょうゆ みりん しお うすくちしょうゆ とりがらスープ	652
30 (木)	ごはん だいのいそに パリパリサラダ 	ごはん じゃがいも あぶら さとう	ぎゅうにゅう だいの とりにく まめちくわ ひじき あつあげ	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 たくあんづけ	みりん しょうゆ す しお	584