

# 給食だより 10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

### 丈夫な体を作ろう

読書の秋、スポーツの秋、そして食欲の秋がやってきました。私たちが活動するうえで、健康で丈夫な体づくりはとても大切です。いろいろな食品を組み合わせ、黄・赤・緑のそろった食事を心がけましょう。

### 黄のなかま

エネルギーのもとになる食べもの



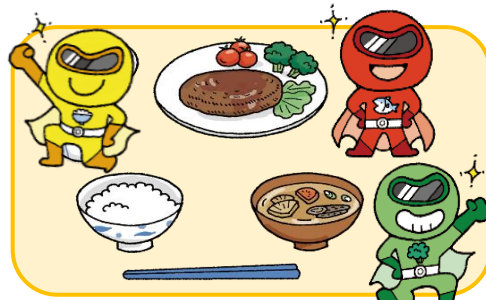
### 赤のなかま

体をつくるもとになる食べもの



### 緑のなかま

体の調子を整えるもとになる食べもの



今月の食塩摂取量  
小学校:1食平均 2.1 g  
中学校:1食平均 2.5 g

黄・赤・緑のどれかひとつでもかけると、栄養バランスが偏ってしまいます。3色そろった給食の献立を、ぜひご家庭で参考にしてください。

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 ※ぎゅうにゅうは、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	E値* 和加リ
		(き) 主に熱ゆかになるもの	(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 (金)	ごはん ジヤチャンドウフ ナムル	<b>ごはん</b> あぶら さとう かたくりこ ごまあぶら 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	<b>しょうが</b> にんにく にんじん <b>なす</b> ほししいたけ たまねぎ きゅうり <b>チンゲンサイ もやし</b>	さけ しょうゆ とりがらスープ ガーリック トウバンジャン	588
4 (月)	ごはん ぶたにくとやさいの しょうがいため かおりあえサラダ	<b>ごはん</b> あぶら さとう はるさめ	<b>ぎゅうにゅう</b> ぶたにく ロースハム	たまねぎ キャベツ しめじ <b>しょうが</b> <b>チンゲンサイ</b> にんじん <b>もやし</b> きゅうり セロリー	しお さけ みりん しょうゆ す うすくちしょうゆ	562
5 (火)	パン さけのメープル マスタードソース やさいソテー トマトクリームスープ	パン かたくりこ あぶら じゃがいも しろいんげんまめ	<b>ぎゅうにゅう</b> さけ ベーコン	さやいんげん とうもろこし キャベツ にんじん たまねぎ トマト	しょうゆ メープルシロップ マスタード ガーリック しお こしょう クリームポターージュ	659
6 (水)	あきなすとてつぶんいっばい ドライカレー ごまドレッシングサラダ ヨーグルト	<b>ごはん</b> あぶら さとう しろごま	<b>ぎゅうにゅう</b> ぶたにく だいず ぶたレバー ロースハム ヨーグルト	たまねぎ <b>なす</b> にんじん にんにく <b>しょうが</b> キャベツ	カレーこ ケチャップ トンカツソース しお す しょうゆ	654
7 (木)	ひろしまたっぴりピピンバ とうふとたまごのスープ むらさきもチップス	<b>ごはん</b> ごまあぶら かたくりこ しろごま むらさきもチップス	<b>ぎゅうにゅう</b> ぶたにく <b>しらすほし</b> とうふ たまご わかめ	ひろしまなづけ はくさいキムチ にんじん <b>もやし</b> にんにく たまねぎ <b>ねぎ</b> えのきだけ	しょうゆ こしょう しお うすくちしょうゆ だしiriこ	575
8 (金)	ごはん ふりかけ(てつきょうか) だいずのごもくに ツナフレークあえ	<b>ごはん</b> じゃがいも あぶら さとう	<b>ぎゅうにゅう</b> <b>だいず</b> とりにく さつまあげ こんび まぐろあぶらづけ	にんじん ごぼう さやいんげん <b>こんにゃく</b> キャベツ <b>ほうれんそう</b>	みりん しょうゆ ふりかけ (てつきょうか)	611
11 (月)	ごはん くきわかめのきんぴら くわいりとりだんごじる ブルーベリーゼリー	<b>ごはん</b> あぶら さとう ゼリー	<b>ぎゅうにゅう</b> ぶたにく くきわかめ さつまあげ <b>くわいりとりだんご</b> <b>あぶらあげ</b>	<b>こんにゃく</b> さやいんげん ごぼう にんじん <b>チンゲンサイ</b> たまねぎ ほししいたけ	みりん しょうゆ いちみつがらし うすくちしょうゆ しお だしiriこ	592

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類糖・ 和加糖
		(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		
12 (火)	パン とりにくとさつまいもの シチュー フレンチサラダ 	パン さつまいも あぶら さとう こめこ バター	<b>ぎゅうにゅう</b> とりにく ロースハム	にんじん たまねぎ マッシュルーム パセリ きゅうり キャベツ とうもろこし	しお こしょう す	652
13 (水)	ごはん ひじきのりつくだに こんさいとくりのうまに しらすあえ 	<b>ごはん</b> くり あぶら さとう	<b>ぎゅうにゅう</b> とりにく うずらたまご <b>しらすぼし</b> ひじきのり	れんこん にんじん だいこん えだまめ はくさい <b>こんにゃく</b> <b>ほうれんそう</b>	さけ しょうゆ みりん うすくちしょうゆ	583
14 (木)	ごはん さばのたつたあげ かおりあえ ぶたじる 	<b>ごはん</b> かたくりこ あぶら さつまいも	<b>ぎゅうにゅう</b> さば ぶたにく <b>とうふ</b> ちゅうみそ <small>神石産の大豆を使用</small>	<b>しょうが</b> キャベツ きゅうり たまねぎ にんじん ごぼう <b>ねぎ</b> <b>こんにゃく</b>	しょうゆ かおり	684
15 (金)	むぎごはん マーボー豆腐 バンサンスー	むぎ <b>ごはん</b> ごまあぶら さとう かたくりこ はるさめ しろごま	<b>ぎゅうにゅう</b> とうふ ぶたにく あかみそ ロースハム	にんじん たまねぎ ほししいたけ <b>ねぎ</b> <b>しょうが</b> にんにく キャベツ	しょうゆ トウバンジャン しお す からし	647
18 (月)	ごはん チキンアドボ コーンサラダ れいとうパイン  <small>親善友好都市献立: フィリピン・タクロバン</small>	<b>ごはん</b> じゃがいも あぶら さとう	<b>ぎゅうにゅう</b> とりにく うずらたまご	にんにく たまねぎ キャベツ にんじん とうもろこし パイン	す しょうゆ ナンプラー しお こしょう	643
19 (火)	こがたこくとうパン イタリアンスパゲティ かいそうサラダ	こくとうパン スパゲティ あぶら さとう	<b>ぎゅうにゅう</b> スライスウイナー まぐろあぶらづけ かいそうミックス	たまねぎ にんじん ピーマン にんにく マッシュルーム だいこん きゅうり	しお こしょう ケチャップ ウスターソース うすくちしょうゆ す	582
20 (水)	ごはん とりのからあげと フライドポテト  おんやさい だいこんとこまつなのみそしる	<b>ごはん</b> かたくりこ あぶら フライドポテト	<b>ぎゅうにゅう</b> とりにく ちゅうみそ あぶらあげ	キャベツ だいこん にんじん しめじ たまねぎ <b>こまつな</b>	しお こしょう ガーリック だしいりこ	640
21 (木)	ごはん さばのソースに ゆかりあえ はくさいスープ 	<b>ごはん</b> さとう	<b>ぎゅうにゅう</b> さば ぶたにく	<b>しょうが</b> キャベツ にんじん はくさい ほししいたけ たまねぎ <b>ねぎ</b>	しょうゆ ゆかり ウスターソース さけ しお うすくちしょうゆ とりがらスープ	555
22 (金)	きのことさつまいものカレー まめなサラダ 	<b>ごはん</b> あぶら バター こむぎこ さとう ごまあぶら さつまいも	<b>ぎゅうにゅう</b> ぶたにく だいず ロースハム	たまねぎ にんじん しめじ エリンギ にんにく キャベツ <b>こまつな</b>	ウスターソース トンカツソース ケチャップ しお しょうゆ カレーこ す うすくちしょうゆ	657
25 (月)	むぎごはん ちくぜんに <small>福岡の郷土料理</small> きりぼしだいこんのすのもの なっとう	むぎ <b>ごはん</b> さとも あぶら さとう	<b>ぎゅうにゅう</b> とりにく まめちくわ <b>しらすぼし</b> なっとう	ごぼう にんじん <b>こんにゃく</b> れんこん きゅうり さやいんげん きりぼしだいこん	みりん しょうゆ す しお うすくちしょうゆ	621
26 (火)	パンプキンパン ポトフ こまつなサラダ	パンプキンパン しろいんげんまめ じゃがいも さとう あぶら	<b>ぎゅうにゅう</b> とりにく まぐろあぶらづけ ひじき	たまねぎ にんじん キャベツ <b>こまつな</b> <b>もやし</b> とうもろこし	しお こしょう とりがらスープ うすくちしょうゆ す	623
27 (水)	ごはん <small>西部ブロック献立</small> しおレモンメンチカツ おんやさい ワントンスープ	<b>ごはん</b> あぶら ワントンめん	<b>ぎゅうにゅう</b> <b>しおレモンメンチカツ</b> ぶたにく	キャベツ たまねぎ にんじん <b>もやし</b> ほししいたけ <b>チンゲンサイ</b>	しょうゆ しお こしょう とりがらスープ	609
28 (木)	ごはん <small>長崎の郷土料理</small> ながさきちゃんぽん はくさいのちゅうかサラダ カステラ 	<b>ごはん</b> ちゃんぽんめん しろごま あぶら ごまあぶら さとう カステラ	<b>ぎゅうにゅう</b> ぶたにく えび かまぼこ(ピンク・しろ) ロースハム わかめ	キャベツ たまねぎ <b>もやし</b> にんじん にんにく はくさい ほししいたけ <b>ねぎ</b>	とりがらスープ とんこつスープ うすくちしょうゆ さけ しお す こしょう しょうゆ	667
29 (金)	ごはん こうや豆腐のたまごとし ガステんのあえもの	<b>ごはん</b> じゃがいも あぶら さとう	<b>ぎゅうにゅう</b> こうや豆腐 たまご とりにく ガステん	にんじん たまねぎ ほししいたけ さやいんげん キャベツ <b>こまつな</b>	しお しょうゆ うすくちしょうゆ す	579