

給食だより 11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

感謝して食べよう

野山が鮮やかな赤や黄色に色づき、実りの秋も深まってきました。私たちは、生き物の命や自然の恵みをいただいています。また、毎日の食事が食卓に並ぶのは、さまざまな人の働きや支えがあるおかげです。食事のあいさつに込められた意味を知り、感謝の心をもっていただきましょう。



食事のあいさつってどんな意味があるの？



かかわった人や命への感謝が込められているよ



11月24日は和食の日

日本には多様で豊かな自然や食文化があります。中でも和食は、日本人の伝統的な食文化でユネスコ無形文化遺産に登録されています。ご家庭でも和食について話してみませんか。



「いただきます」

食べ物はもともと生きた動物や植物の命です。その命をいただくことへの感謝が込められています。



「ごちそうさま」

漢字で「ご馳走さま」と書き、食事を用意するために駆け回ってくれてありがとうという意味です。



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 A班校 (西部ブロック)	主な材料			調味料・だし等	E101 - キカカリ
		(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 (月)	ごはん にくじゃが はりはりづけ	ごはん じゃがいも あぶら さとう	ぎょうにゅう ぶたにく しらすぼし しおこんぶ	たまねぎ にんじん さやいんげん こんにゃく きりぼしだいこん きゅうり	しょうゆ みりん うすくちしょうゆ す	598
2 (火)	パン えびときのこのチャウダー だいこんサラダ 	パン じゃがいも あぶら こめこ バター さとう	ぎょうにゅう えび ベーコン スキムミルク	たまねぎ にんじん しめじ えだまめ だいこん みずな とうもろこし	さけ す しお こしょう とりがらスープ うすくちしょうゆ	595
4 (木)	ごはん あじつけのり おやこうどん きりぼしだいこんのにつけ	ごはん うどん あぶら さとう	ぎょうにゅう とりにく たまご やきかまぼこ ぶたにく あぶらあげ あじつけのり	たまねぎ にんじん しめじ ねぎ きりぼしだいこん ほししいたけ さやいんげん	だしいりこ みりん うすくちしょうゆ しょうゆ しお	598
5 (金)	ごはん さけのたつたあげ こんぶあえ のっぺいじる 新潟の郷土料理	ごはん かたくりこ あぶら さとも	ぎょうにゅう さけ しおこんぶ とりにく とうふ	しょうが はくさい にんじん だいこん ごぼう ねぎ ほししいたけ	しょうゆ しお だしいりこ	608
8 (月)	ごはん かみってる! GoGoのため とうふじる アーモンドいりこ  かみかみ献立 	ごはん しろごま あぶら さとう ごまあぶら アーモンドいりこ	ぎょうにゅう ぶたにく ガステん あかみそ とうふ わかめ あぶらあげ	ごぼう たけのこ こんにゃく にんじん えだまめ たまねぎ しめじ ねぎ	しょうゆ しお だしいりこ うすくちしょうゆ	593
9 (火)	パン あつあげのミートソースに しゃりしゃりポテトサラダ	パン あぶら さとう かたくりこ じゃがいも	ぎょうにゅう あつあげ ぶたにく ロースハム	たまねぎ にんじん えだまめ しめじ こまつな なす	ケチャップ しお ウスターソース とりがらスープ オイスターソース す こしょう	622

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礼ギ- キカリー
		(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		
10 (水)	ごはん おでん はくさいのゆずあえ みかん... 	ごはん くろざとう	ぎゅうにゅう とりにく あつあげ うすらたまご こんぶ さつまあげ	だいこん れんこん こんにゃく ゆず はくさい にんじん みかん	みりん しょうゆ うすくちしょうゆ しお	608
11 (木)	ごはん さばのカレーに ゆかりづけ おこめんスープ 	ごはん さとう あぶら こめこめん	ぎゅうにゅう さば ぶたにく	はくさい たまねぎ にんじん チンゲンサイ ほししいたけ	しょうゆ みりん うすくちしょうゆ さけ カレーこ とりがらすープ しお ゆかり	583
12 (金)	ごはん みそからあげ おんやさい すましじる 	ごはん かたくりこ あぶら さとう おつゆふ	ぎゅうにゅう とりにく あかみそ はっちょうみそ わかめ	キャベツ たまねぎ にんじん えのきだけ ねぎ	みりん しょうゆ うすくちしょうゆ しお だしこんぶ けずりぶし	630
15 (月)	むぎごはん ねぶとふりかけ とりさつま かきたまじる 	むぎごはん かたくりこ さとう さつまいも	ぎゅうにゅう とりにく たまご とうふ 	たまねぎ えだまめ にんじん チンゲンサイ えのきだけ	しょうゆ みりん さけ しお うすくちしょうゆ だしりりこ ねぶとふりかけ	623
16 (火)	パン とりにくのてりに ポイルキャベツ まめまめポタージュスープ	パン さとう かたくりこ じゃがいも しろいんげんまめ	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン	キャベツ えだまめ たまねぎ にんじん とうもろこし	みりん しょうゆ さけ しお こしょう クリームポタージュ	659
17 (水)	きのこカレーライス チーズサラダ 	ごはん さつまいも あぶら バター こむぎこ さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく ロースハム チーズ	にんにく にんじん たまねぎ しめじ エリンギ えだまめ マッシュルーム キャベツ きゅうり	ウスターソース トンカツソース ケチャップ しお こしょう しょうゆ カレーこ す	652
18 (木)	ごはん さわらのあますあんかけ たいそうめんふう 	ごはん かたくりこ あぶら さとう そうめん	ぎゅうにゅう さわら たい きんしたまご きざみのり	にんじん たまねぎ こまつな ねぎ ほししいたけ	しお こしょう しょうゆ す さけ うすくちしょうゆ だしりりこ	637
19 (金)	ごはん マーボーひじき ビーフンのちゅうかあえ かくチーズ	ごはん ビーフン ごまあぶら さとう かたくりこ	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく ひじき あかみそ ロースハム チーズ	にんじん たまねぎ ねぎ たけのこ しょうが にんにく キャベツ ほうれんそう	トウバンジャン しょうゆ しお からし す	649
22 (月)	ごはん なっとう とりにくとさつまいもの あまからに しらすとこまつなのあえもの	ごはん さつまいも あぶら さとう しろごま	ぎゅうにゅう とりにく しろみそ こんぶ しらすぼし なっとう	たまねぎ にんじん ごぼう こんにゃく グリーンピース こまつな もやし	みりん しょうゆ いちみつとうがらし す	650
23 (火)	勤労感謝の日	食事に限らず、私たちの生活は多くの人の支えがあって成り立っています。いつもお世話になっている身近な人に感謝の気持ちを伝えてみませんか。 			ありがとう	
24 (水)	キムタクごはん もちむぎと しろいんげんまめのスープ りんご... 	ごはん あぶら じゃがいも しろいんげんまめ もちむぎ	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく	はくさい たくあんづけ はくさいキムチ たまねぎ にんじん りんご	うすくちしょうゆ しお こしょう とりがらすープ	569
25 (木)	ごはん さばのしょうがに かおりあえ みそしる 	ごはん さとう さつまいも	ぎゅうにゅう さば ちゅうみそ あぶらあげ とうふ 	しょうが だいこん にんじん たまねぎ しめじ ねぎ	みりん しょうゆ さけ す かおり だしりりこ	586
26 (金)	うずみに じゃあ ぶどうゼリー 	ごはん さといも あぶら さとう ゼリー (てつぶんきょうか)	ぎゅうにゅう とうふ えび とりにく いりこ あぶらあげ	ほししいたけ ゆず にんじん みつば だいこん こまつな	しょうゆ だしりりこ うすくちしょうゆ	569
29 (月)	むぎごはん いもに ツナフレークあえ 	むぎごはん さといも さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく まぐろあぶらづけ	にんじん ごぼう はくさい きゅうり こんにゃく しろねぎ キャベツ	さけ しょうゆ	574
30 (火)	こがたこくとうパン いためビーフン スパイシービーンズ 	こくとうパン ビーフン あぶら ごまあぶら フライドポテト かたくりこ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいたす	たまねぎ にんじん キャベツ ねぎ ほししいたけ	しお こしょう うすくちしょうゆ ガーリック チリパウダー カレーこ	623