

# 給食だより 12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

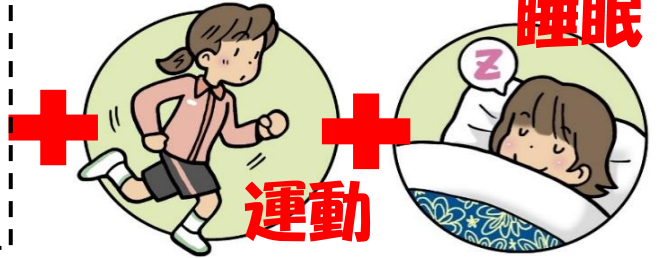
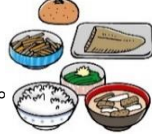
寒さに負けない  
食事をしよう

寒さに負けない体をつくるためには、日ごろから免疫力や抵抗力を向上させる生活を心がけましょう。そのために大切なのは、1日3食栄養バランスのよい食事をとること、適度な運動をすること、そして十分な睡眠をとって休むことです。



食事

- ・1日3食バランスよく!
- ・ビタミンを欠かさずとる!  
⇒ビタミンA:のどや粘膜を保護する。  
かぼちゃ・にんじん・レバーなど
- ⇒ビタミンC:免疫力を高める。  
みかん・ブロッコリー・じゃがいもなど



運動

睡眠

## 保命酒かす入りかぼちゃ汁

### 【材料 (切り方) 4人分】

- かぼちゃ (角切り)・・・120g
- 木綿豆腐 (さいの目切り)・・・1/6丁
- たまねぎ (スライス)・・・中1/2個
- にんじん (せん切り)・・・2cm程度
- 油揚げ (短冊切り)・・・1/4枚
- しめじ (小房にわける)・・・1/4パック
- ねぎ (小口切り)・・・2本
- 酒かす (保命酒)・・・20g
- 白みそ・・・大さじ1強
- 中みそ・・・大さじ2弱
- 煮干し・・・約10尾
- 水・・・3カップ

### 【作り方】

- ①煮干しを水につけ、火にかけてだしをとる。
- ②だし汁にかぼちゃ、たまねぎ、にんじん、油揚げ、しめじを入れて煮る。
- ③火が通ったら豆腐を入れる。
- ④みそと保命酒かすを溶き入れ、最後にねぎを入れる。

### ★調理のポイント★

みその量はお好みで加減しましょう。だし汁と、**保命酒の酒かす**の香りでみそ控えめでもおいしくいただけます。



醸酒造(株)さんから保命酒の酒かすを学校給食へ無償提供していただきました。  
12月献立の保命酒かす入りかぼちゃ汁に使用します。



### 今月の食塩摂取量

小学校:1食平均2.1g  
中学校:1食平均2.5g



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。)



←給食レシピ等ははこちらから↓

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	エネルギー 和加計
		(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)	ごはん あつあげのみそいため しゃりしゃりポテトサラダ みかんゼリー 	ごはん さとう はるさめ あぶら ごまあぶら かたくりこ じゃがいも みかんゼリー	ぎゅうにゅう あつあげ ぶたにく ちゅうみそ コースハム	にんじん たまねぎ こまつな ほししいたけ キャベツ しょうが にんにく とうもろこし	しょうゆ みりん しお す こしょう	670
2 (木)	ごはん はっぼうさい かいそうサラダ 	ごはん さとう ごまあぶら かたくりこ	ぎゅうにゅう いか ぶたにく うすらたまご かいそうミックス まぐるあぶらづけ	しょうが にんにく はくさい にんじん もやし キャベツ チンゲンサイ たまねぎ たけのこ ほししいたけ	しょうゆ こしょう す	595
3 (金)	ごはん くわいとさけのからあげ おんやさい みそしる 	ごはん かたくりこ あぶら	ぎゅうにゅう さけ わかめ とうふ あぶらあげ ちゅうみそ	くわい キャベツ だいこん にんじん たまねぎ しめじ ねぎ	しお だしiriこ	611
6 (月)	まめまめドライカレー ブロッコリーサラダ ヨーグルト 	ごはん さとう あぶら じゃがいも ひよこまめ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず ヨーグルト	たまねぎ にんじん えだまめ にんにく ブロッコリー キャベツ とうもろこし	カレーこ ケチャップ トンカツソース ウスターソース しお す こしょう	668

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		
7 (火)	パン とりにくとレバーの ケチャップがらめ ポイルキャベツ 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 さとう じゃがいも しろいんげんまめ	<b>ぎゅうにゅう</b> とりにく レバー ベーコン	<b>しょうが キャベツ</b> にんじん たまねぎ とうもろこし パセリ	しょうゆ ケチャップ ウスターソース クリームポタージュ しお こしょう とりがらスープ	677
8 (水)	ごはん ちゃんこじる くきわかめのきんぴら  みかん  <b>旬の果物</b>	<b>ごはん</b> さとう しらたまもち あぶら	<b>ぎゅうにゅう</b> とりにく たら とうふ くきわかめ さつまあげ	<b>はくさい にんじん</b> <b>だいこん しろねぎ</b> <b>しゅんぎく</b> ごぼう <b>こんにゃく みかん</b>	さけ しょうゆ みりん しお だしiriこ いちみつがらし	589
9 (木)	おやこどんぶり まめなサラダ 	<b>ごはん</b> さとう あぶら	<b>ぎゅうにゅう</b> 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 <b>ねぎ</b> <b>キャベツ こまつな</b>	みりん しお しょうゆ けずりぶし す うすくちしょうゆ	615
10 (金)	むぎごはん ふりかけ(てつきょうか) ひきすり おひたし  <b>愛知県の郷土料理</b>	むぎ <b>ごはん</b> さとう ふ あぶら	<b>ぎゅうにゅう</b> とりにく やきとうふ やきかまぼこ かつおぶし	<b>しらたき</b> たまねぎ <b>はくさい しろねぎ</b> <b>ほうれんそう</b> <b>もやし</b> にんじん	さけ みりん しょうゆ ふりかけ (てつきょうか)	581
13 (月)	ごはん あじつけのり くわいとこんさいのうまに しらすあえ 	<b>ごはん</b> さとう あぶら しろごま	<b>ぎゅうにゅう</b> ぎゅうにく ちゅうみそ <b>しらすぼし</b> あじつけのり	<b>くわい</b> れんこん ごぼう <b>だいこん</b> <b>にんじん(きょうくれない)</b> <b>こんにゃく</b> さやいんげん <b>キャベツ もやし</b>	さけ しょうゆ す うすくちしょうゆ	593
14 (火)	パン いちごジャム とりごぼうの こめこクリームに こまつなサラダ 	パン いちごジャム さとう じゃがいも あぶら こめこ バター ごまあぶら	<b>ぎゅうにゅう</b> とりにく うずらたまご ローズハム ひじき	たまねぎ ごぼう にんじん えだまめ <b>こまつな 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 からし	674
15 (水)	ビビンバ かんこくふうスープ りんご  <b>西部ブロック献立</b>	<b>ごはん</b> さとう ごまあぶら しろごま トック あぶら	<b>ぎゅうにゅう</b> ぶたにく あかみそ きんしたまご とりにく わかめ	にんにく <b>もやし</b> <b>ほうれんそう</b> にんじん たまねぎ <b>しろねぎ</b> りんご	みりん トウバンジャン しょうゆ うすくちしょうゆ しお こしょう とりがらスープ	631
16 (木)	ごはん わかさぎのカレーあげ はくさいのレモンあえ もずくスープ 	<b>ごはん</b> あぶら かたくりこ	<b>ぎゅうにゅう</b> わかさぎ ぶたにく とうふ もずく	<b>はくさい レモン</b> たまねぎ にんじん <b>もやし</b> ほししいたけ <b>ねぎ</b>	しお こしょう カレーこ うすくちしょうゆ しょうゆ とりがらスープ	576
17 (金)	ごはん だいずのいそに いためなます 	<b>ごはん</b> さとう じゃがいも しろごま あぶら	<b>ぎゅうにゅう</b> <b>だいず</b> とりにく まめちくわ ひじき <b>あつあげ</b> <b>あぶらあげ</b> <b>しらすぼし</b> <b>神石産の大豆を使用</b>	にんじん さやいんげん <b>こんにゃく だいこん</b> <b>にんじん</b> (きょうくれない)	みりん しょうゆ しお す うすくちしょうゆ	603
20 (月)	むぎごはん こんぶつくだに ごもくラーメン かぶサラダ 	むぎ <b>ごはん</b> ちゃんぽんめん あぶら さとう	<b>ぎゅうにゅう</b> ぶたにく わかめ ローズハム こんぶつくだに	にんじん たまねぎ <b>もやし</b> とうもろこし <b>ねぎ かぶ</b> みすな	しお こしょう しょうゆ す とりがらスープ うすくちしょうゆ	595
21 (火)	こがたパン とりのからあげ <b>クリスマス献立</b> ブロッコリー ミネストローネ クリスマスケーキ 	パン かたくりこ あぶら じゃがいも マカロニ ケーキ	<b>ぎゅうにゅう</b> とりにく ベーコン	<b>しょうが</b> にんにく ブロッコリー マッシュルーム にんじん たまねぎ トマト	しょうゆ しお こしょう とりがらスープ	655
22 (水)	ごはん さばのてりに <b>冬至献立</b> はくさいのゆずあえ ほうめいしゅかすいり  かぼちゃじる <b>保命酒の酒かす使用</b>	<b>ごはん</b> さとう	<b>ぎゅうにゅう</b> さば とうふ あぶらあげ しろみそ ちゅうみそ	<b>しょうが はくさい</b> ゆず かぼちゃ たまねぎ にんじん しめじ <b>ねぎ</b>	みりん さけ しょうゆ す うすくちしょうゆ しお <b>さけかす</b> だしiriこ	591
23 (木)	ごはん じゃがいものそぼろに ガステんのおえもの 	<b>ごはん</b> さとう じゃがいも あぶら かたくりこ しろごま	<b>ぎゅうにゅう</b> とりにく ガステん	たまねぎ にんじん えだまめ <b>こんにゃく もやし</b> <b>キャベツ</b>	みりん しょうゆ しお うすくちしょうゆ す	576