

# 給食だより

# 1月

2022年(令和4年)  
福山市教育委員会  
(学校保健課)

## 今月の給食目標

### 学校給食について知ろう

新しい年が始まりました。今年も子どもたちが毎日元気に過ごせるように、安心・安全でおいしい給食を提供していきます。

1月24日～30日は、全国学校給食週間です。この機会に、家庭で「学校給食」や「食」について話題にしてみましょう。

- 2020年8月 市内全中学校給食開始
- 2010年 地域別献立を週4回に
- 2002年 米飯給食を週3回に
- 1999年 強化磁器食器を導入
- 1997年 個別対応メニューを開始
- 1990年 全市に週2回の米飯給食を導入
- 1985年 米飯の給食導入
- 1970年 脱脂粉乳から牛乳に変わる
- 1951年 完全給食を開始 (ミルク・パン・おかず)
- 1947年 ミルク給食を開始 (脱脂粉乳のみ)



## 福山市の学校給食の歴史

福山市では、学校給食に旬の食材や地場産物、郷土料理などを積極的に取り入れ、おいしく食べながら、食育を学べるようにしています。

普段見ることのない子どもたちの給食時間の様子や給食の人気メニューなどをホームページに動画で紹介します。

1月中旬に掲載予定だよ

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



★詳しくは来月の給食だよりをご覧ください!!

1月19日～25日は「福山市学校給食週間」です!

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 ※ぎゅうにゅうは、毎日あります

◆小学6年生、中学3年生のリクエスト献立です

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コード - 和カリー-
		(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		
7 (金)	ごはん ◆えびのあらあげ こんぶあえ ぶたじる	ごはん こむぎこ パンこ ごしきあられ あぶら さといも	ぎゅうにゅう おつきえび しおこんぶ ぶたにく ちゅうみそ	キャベツ たまねぎ ごぼう こんにゃく	しお こしょう	638
11 (火)	パン チリコンカン ひろしまやさいの ゴロゴロスープ	パン きんときまめ じゃがいも あぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく だいじょいもり とりだんご	たまねぎ トマト にんにく ブロッコリー だいこん れんこん	しお こしょう ウスターソース ケチャップ パプリカ チリパウダー うすくちしょうゆ とりがらスープ	600
12 (水)	ごはん とりすき がじつあえ	ごはん ふ あぶら さとう しろごま	ぎゅうにゅう あつあげ とりにく やきあなご	しらたき たまねぎ にんじん ごぼう しろねぎ ほうれんそう	みりん しょうゆ す	606

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 +カロリー
		(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		
13 (木)	ごはん ほうれんそう <b>西部ブロック献立</b> カレーコロッケ おんやさい わかめとたまごのスープ	<b>ごはん</b> あぶら <b>ほうれんそう</b> <b>カレーコロッケ</b>	<b>ぎゅうにゅう</b> たまご わかめ とうふ	<b>キャベツ</b> たまねぎ <b>にんじん</b> えのきだけ <b>ねぎ</b>	とりがらスープ うすくちしょうゆ しお	585
14 (金)	むぎごはん さばのしょうがに ◆ゆかりあえ  あいしょうじる	<b>むぎごはん</b> さとう <b>じゃがいも</b> あぶら	<b>ぎゅうにゅう</b> さば ベーコン しろみそ	しょうが <b>はくさい</b> たまねぎ <b>しらたき</b> <b>にんじん</b> しめじ <b>ねぎ</b>	みりん さけ しょうゆ す ゆかり こしょう しお だしiriこ	621
17 (月)	むぎごはん ◆マーボーとうふ ビーフンのちゅうかあえ	<b>むぎごはん</b> さとう かたくりこ ごまあぶら ビーフン	<b>ぎゅうにゅう</b> とうふ ぶたにく あかみそ <b>きんしたまご</b>	<b>にんじん</b> たまねぎ ほししいたけ <b>ねぎ</b> しょうが にんにく <b>キャベツ</b> <b>みずな</b>	しょうゆ トウバンジャン しお す からし	635
18 (火)	こがたこくとうパン コーンクリームスパゲティ ブロッコリーサラダ  ぶどうゼリー	こくとうパン スパゲティ オリーブオイル さとう あぶら ゼリー (てつぶんきょうか)	<b>ぎゅうにゅう</b> ベーコン ロースハム	<b>にんじん</b> たまねぎ <b>ほうれんそう</b> とうもろこし ブロッコリー <b>キャベツ</b>	とりがらスープ しお こしょう す	600
19 (水)	ごはん ぶりのたつたあげ  ちくわとこんにゃくのいりに かすじる 	<b>ごはん</b> かたくりこ あぶら さとう さといも ごまあぶら	<b>ぎゅうにゅう</b> ぶり まめちくわ あぶらあげ とりにく しろみそ ちゅうみそ	しょうが <b>にんじん</b> <b>こんにゃく</b> しめじ さやいんげん <b>ねぎ</b> <b>だいこん</b> 「保命酒」の酒粕を使用	しょうゆ さけ みりん いちみつがらし だしiriこ <b>さけかす</b>	708
20 (木)	ごはん かんこくのり  チャプチェ ナムル <b>親善友好都市献立 (韓国満項市)</b>	<b>ごはん</b> さとう はるさめ あぶら しろごま ごまあぶら	<b>ぎゅうにゅう</b> ぶたにく いか かんこくのり	しょうが にんにく たまねぎ <b>にんじん</b> たけのこ ほししいたけ <b>チンゲンサイ</b> <b>ほうれんそう</b> <b>もやし</b>	しょうゆ さけ トウバンジャン ガーリック うすくちしょうゆ	572
21 (金)	ジャンボおにぎり すいとん  いりな	<b>ごはん</b> こむぎこ しらたまご あぶら	<b>ぎゅうにゅう</b> <b>おにぎりのり</b> こんぶつくだに とりにく ベーコン あぶらあげ	<b>はくさい</b> <b>だいこん</b> <b>しゅんぎく</b> <b>にんじん</b> しろねぎ <b>もやし</b> <b>こまつな</b>	しお しょうゆ だしiriこ みりん	536
24 (月)	ごはん みそおでん すのもの  みかんゼリー	<b>ごはん</b> くろざとう さとう みかんゼリー	<b>ぎゅうにゅう</b> とりにく こんぶ うずらたまご さつまあげ あかみそ ちゅうみそ わかめ かまぼこ(レ・シロ) しらすぼし	<b>れんこん</b> <b>こんにゃく</b> <b>だいこん</b> きゅうり <b>もやし</b>	みりん しょうゆ す うすくちしょうゆ しお	619
25 (火)	パン とりにくのマーマレードに もちむぎミネストローネ  ほんかん <b>旬の果物</b>	パン マーマレード かたくりこ もちむぎ あぶら じゃがいも	<b>ぎゅうにゅう</b> とりにく ベーコン	たまねぎ <b>キャベツ</b> <b>にんじん</b> パセリ トマトジュース <b>ほんかん</b>	しょうゆ しお こしょう ケチャップ とりがらスープ	619
26 (水)	ごはん あげギョウザ かぶのちゅうかあえ みそキムチスープ	<b>ごはん</b> あぶら さとう ごまあぶら はるさめ	<b>ぎゅうにゅう</b> ギョウザ まぐろあぶらづけ ぶたにく とうふ ちゅうみそ	かぶ <b>みずな</b> <b>はくさい</b> <b>にんじん</b> しめじ <b>ねぎ</b>	しお こしょう す さけ うすくちしょうゆ キムチのもと とりがらスープ	594
27 (木)	ごはん ◆さばのみそに はくさいのレモンあえ  とうふじる <b>西部ブロック献立</b>	<b>ごはん</b> さとう <b>神石産の 大豆を使用</b>	<b>ぎゅうにゅう</b> さば あかみそ わかめ <b>とうふ あぶらあげ</b>	しょうが <b>はくさい</b> <b>レモン</b> <b>にんじん</b> たまねぎ 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 だしiriこ	559
28 (金)	ごはん ぶりかけ(カルシウムきょうか) ◆にくじゃが ひじきサラダ	<b>ごはん</b> じゃがいも あぶら さとう ごまあぶら	<b>ぎゅうにゅう</b> ぶたにく ロースハム ひじき	たまねぎ <b>にんじん</b> グリーンピース とうもろこし <b>こんにゃく</b> <b>こまつな</b> <b>もやし</b>	しょうゆ みりん うすくちしょうゆ からし す ぶりかけ (カルシウムきょうか)	589
31 (月)	◆ひよこまめとチキンの カレーライス  ◆チーズサラダ	<b>ごはん</b> あぶら バター こむぎこ さとう じゃがいも ひよこまめ	<b>ぎゅうにゅう</b> とりにく ロースハム チーズ	にんにく しょうが たまねぎ <b>にんじん</b> グリーンピース きゅうり <b>キャベツ</b>	しお こしょう トンカツソース ケチャップ カレーこ しょうゆ とりがらスープ す	643