

給食だより 2月

2019年(平成31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
食生活をしよう

生活リズムを整えよう!

暦の上では春を迎えましたが、まだまだ寒い日が続きます。毎日を元気に過ごすために、まずは、規則正しい生活を心がけましょう。

また、朝、昼、夕の3回の食事を決まった時間に食べることは、生活リズムを整えるためにも大切です。特に、1日のはじまりである朝食を、きちんと食べるようにしましょう。

朝食レシピを紹介します

3色カーブ餅

ひろしま給食100万食プロジェクト
「朝食リーフレット」より
考案者 手城小学校 5年
藤原 光汰くん

【材料(切り方) 4人分】

ごはん 4膳
卵(割りほぐす) 2個
砂糖 小さじ1
塩 少々
油 適宜
鮭フレーク 80g
広島菜漬け(刻む) 100g
刻みのり 適量

【作り方】

- ①Aを合わせて、いり卵を作る。
- ②丼にごはん、①のいり卵、鮭フレーク、広島菜漬けを盛り付ける。
- ③刻みのりを添えて完成!



調理時間
めやす
約10分



←給食レシピ等ははこちらから↓

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。
(料欄の太字で書かれている材料が地場産物です。天候等により使用できない場合があります。)

今月の献立 ※きゅうにゅうは、毎日あります ◆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 E班校 (東部ブロック)	主な材料			調味料・だし等	I和材- 和カリ-
		(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 (金)	ごはん いわしのかばやき おんやさい すましじる せつぶんまめ  節分献立	ごはん かたくりこ あぶら さとう しろごま おつゆひ	ぎゅうにゅう いわし わかめ せつぶんまめ	しょうが キャベツ えのきだけ だいこん たまねぎ にんじん ねぎ	みりん しょうゆ しお うすくちしょうゆ だしこんぶ けずりぶし	(小)695 (中)845
4 (月)	◆ポークカレーライス ◆フレンチサラダ はるみ  旬の果物	ごはん じゃがいも あぶら さとう バター こむぎこ	ぎゅうにゅう いわし ぶたにく ロースハム	にんにく たまねぎ にんじん グリーンピース アップルソース キャベツ きゅうり はるみ	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 こしょう	(小)728 (中)885
5 (火)	パン ◆しるみさかなのホイルむし コンソメジュリアン ココアぎゅうにゅうのもと	パン マヨネーズ ココアぎゅうにゅうのもと	ぎゅうにゅう ホキ ベーコン	たまねぎ にんじん マッシュルーム キャベツ セロリー	しお こしょう	(小)594 (中)760
6 (水)	◆ぶたにくとごぼうの かりんあげ  せんたく メニュー	かたくりこ あぶら さとう	ぶたにく	しょうが ごぼう えだまめ	しょうゆ	(小)711 (中)875
	◆ぶたにくと れんこんのかりんあげ	かたくりこ あぶら さとう	ぶたにく	しょうが れんこん えだまめ	しょうゆ	(小)711 (中)875
7 (木)	ごはん おんやさい ◆みそじる	ごはん	ぎゅうにゅう とうふ あぶらあげ ちゅうみそ	キャベツ にんじん だいこん たまねぎ しめじ ねぎ	しお だしいりこ	(小)582 (中)723
	ジャンボおにぎり おやこうどん ごまあえ	ごはん うどん さとう しろごま	ぎゅうにゅう おにぎりのり こんぶつくだに とりにつく たまご	たまねぎ にんじん ほししいたけ ねぎ ほうれんそう もやし	だしこんぶ けずりぶし しょうゆ みりん うすくちしょうゆ	
8 (金)	ごはん ◆にくじゃが こまつなサラダ 	ごはん じゃがいも あぶら さとう	ぎゅうにゅう ぎゅうにく ロースハム ひじき	たまねぎ にんじん グリーンピース こんにゃく こまつな もやし とうもろこし	しょうゆ みりん うすくちしょうゆ す からし	(小)656 (中)809

日 (曜)	こんだてめい E班校 (東部ブロック)	主 な 材 料			Iレシピ - 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		調味料・だし等
12 (火)	パイパン ◆たこボール ポイルキャベツ みずなとりにくのスープ	パイパン こむぎこ あぶら	ぎょうにゅう たこ とうふ たまご あおのり とりにく	キャベツ ねぎ みずな ほししいたけ にんじん たまねぎ	しお こしょう トンカツソース うすくちしょうゆ とりがらスープ	(小)668 (中)874
13 (水)	ごはん さばのソースに  ◆ゆかりづけ かすじる 東部ブロック献立	ごはん さとう じゃがいも	ぎょうにゅう さば とりにく ちゅうみそ しろみそ	しょうが はくさい にんじん しめじ こんにゃく ねぎ	ウスターソース しょうゆ さけ ゆかり しお さけかす だしiriこ	(小)633 (中)780
14 (木)	ごはん こんさいのうまに  おひたし  ◆なっとう	ごはん あぶら さとう しろごま	ぎょうにゅう とりにく ちゅうみそ かつおぶし なっとう	れんこん ごぼう にんじん だいこん こんにゃく さやいんげん はくさい ほうれんそう	さけ しょうゆ	(小)608 (中)741
15 (金)	ごはん ◆マーボーとうふ ◆ナムル	ごはん ごまあぶら さとう かたくりこ しろごま	ぎょうにゅう とうふ ぶたにく あかみそ	にんじん たまねぎ ほししいたけ ねぎ しょうが にんにく きゅうり もやし	しょうゆ トウバンジャン ガーリック	(小)641 (中)791
18 (月)	むぎごはん とりだんごじる いりな	むぎ ごはん あぶら	ぎょうにゅう とりにく たまご とうふ ちゅうみそ しろみそ ベーコン	しょうが にんじん たまねぎ しんざく ほししいたけ はくさい こまつな	しょうゆ さけ だしiriこ みりん しょうゆ	(小)587 (中)726
19 (火)	パン クリームシチュー ハムとコーンのサラダ	パン じゃがいも こむぎこ バター あぶら さとう	ぎょうにゅう とりにく なまクリーム ローズハム	にんじん たまねぎ マッシュルーム グリーンピース とうもろこし キャベツ きゅうり	しお こしょう す	(小)651 (中)836
20 (水)	ひろしまたっぴりピピンパ かんこくふうスープ ネーブル  旬の果物	ごはん ごまあぶら しろごま トック あぶら	ぎょうにゅう ぶたにく しらすぼし とりにく わかめ	ひろしまなづけ はくさいキムチ もやし にんにく とうもろこし ねぎ たまねぎ にんじん ネーブル	しょうゆ しお こしょう うすくちしょうゆ とりがらスープ	(小)673 (中)823
21 (木)	もぶりごはん ぶたじる いためなます 広島島の郷土料理	ごはん さとう あぶら じゃがいも	ぎょうにゅう くろまめ とりにく えび あぶらあげ ぶたにく とうふ ちゅうみそ	にんじん ごぼう ほししいたけ たまねぎ ねぎ こんにゃく だいこん	しょうゆ さけ みりん だしiriこ しお す	(小)641 (中)788
22 (金)	ごはん ししゃものからあげ  はくさいのレモンあえ  わふうワンタン	ごはん かたくりこ あぶら ワンタンめん	ぎょうにゅう ししゃも ぶたにく	はくさい にんじん レモン たまねぎ チンゲンさい ほししいたけ	しお こしょう うすくちしょうゆ だしiriこ	(小)671 (中)846
25 (月)	ごはん おでん  ぬた	ごはん くろざとう さとう しろごま	ぎょうにゅう きゅうにく うずらたまご  こんぶ さつまあげ (くわい) いか しろみそ	だいこん れんこん こんにゃく わけぎ	みりん しょうゆ す	(小)624 (中)774
26 (火)	こがたこくとうパン だいずいりミートスパゲティ ツナフレックサラダ ヨーグルト	こくとうパン スパゲティ さとう あぶら	ぎょうにゅう だいず ぶたにく まぐろあぶらづけ ヨーグルト	たまねぎ にんじん マッシュルーム にんにく だいこん みずな	あかワイン す しお こしょう ケチャップ ウスターソース トマトピューレ	(小)697 (中)905
27 (水)	◆キムタクごはん ビーフンスープ アーモンドいりこ 東部ブロック献立	ごはん あぶら ビーフン アーモンドいりこ	ぎょうにゅう ぶたにく とりにく	はくさいキムチ たくあんづけ はくさい にんじん たまねぎ もやし なましいたけ ねぎ	しお うすくちしょうゆ とりがらスープ	(小)614 (中)752
28 (木)	ごはん あつあげのみそいため なのはなあえ  春の味覚	ごはん はるさめ あぶら さとう かたくりこ	ぎょうにゅう あつあげ ぶたにく ちゅうみそ	にんじん たまねぎ たけのこ はくさい ほししいたけ しょうが にんにく ほうれんそう なのはな もやし	しょうゆ みりん うすくちしょうゆ	(小)612 (中)756