給食だより　2月

2024年(令和6年)
福山市教育委員会
（学校保健課）

今月の給食目標

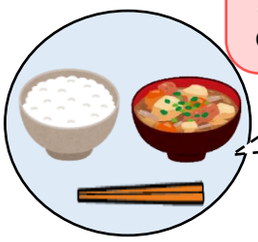
食べ物の働きを知ろう

「立春」を迎えると暦の上では春ですが，まだまだ寒い日が続きます。
病気や風邪に負けない丈夫な体をつくるためには，バランスの良い食事が大切です。

黄 **エネルギーになる**	赤 **体をつくる**	緑 **体の調子を整える**
炭水化物 脂質	たんぱく質 無機質 （カルシウム）	ビタミン 無機質

朝ごはんを黄・赤・緑の３色
そろえるの難しいなあ？

忙しい朝，具だくさんの
みそ汁はいかがですか？
これで３色そろいますよ！
おかずもつけば，さらに
Good！



例
じゃがいも（黄）
豚肉（赤）・わかめ（赤）
にんじん（緑）・だいこん（緑）
きのこ（緑）

給食の調理動画
配信中！

FUKUYAMA_KYUSHOKU

・マーボー豆腐
・鮭のメープル
　マスタードソース
など

ぜひ見てね♪

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。）

減塩
今月の食塩摂取量
小学校：1食平均2.1g

今月の献立　　**※ぎゅうにゅうは，毎日あります　※◆は，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 E班校 （東部ブロック）	主な材料 (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	エネルギー キロカロリー
1 (木)	ごはん いわしのかばやき ボイルキャベツ とうふじる せつぶんまめ 節分献立	**ごはん** かたくりこ あぶら さとう	**ぎゅうにゅう** いわし とうふ あぶらあげ わかめ せつぶんまめ	**キャベツ** にんじん たまねぎ しめじ **ねぎ** しょうが	みりん しょうゆ うすくちしょうゆ しお だしいりこ	605
2 (金)	ふわふわどんぶり ガスてんのあえもの	**ごはん** あぶら さとう かたくりこ しろごま	**ぎゅうにゅう** とうふ ぶたにく たまご ガスてん	たまねぎ にんじん ほししいたけ しょうが　**ねぎ** **もやし**　**きゅうり**	さけ　みりん しお しょうゆ けずりぶし す うすくちしょうゆ	565
5 (月)	ごはん ◆ハンバーグの 　ケチャップソースかけ おこめんスープ	**ごはん** さとう **こめこめん** あぶら	**ぎゅうにゅう** ハンバーグ ぶたにく	たまねぎ **キャベツ** しめじ にんじん **チンゲンサイ** ほししいたけ	ウスターソース ケチャップ うすくちしょうゆ とりがらスープ しお	634
6 (火)	パンプキンパン ◆たこボール おんやさい オニオンスープ	パンプキンパン こむぎこ あぶら	**ぎゅうにゅう** たこ あおのり とうふ ベーコン	**キャベツ**　**ねぎ** とうもろこし にんじん たまねぎ セロリー	しお こしょう とんかつソース とりがらスープ	641
7 (水)	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	**ぎゅうにゅう** ぶたにく **しらすぼし** しおこんぶ	たまねぎ にんじん グリンピース **こんにゃく**　**きゅうり** きりぼしだいこん	しょうゆ しお みりん す うすくちしょうゆ	566

「早寝・早起き・朝ごはん」　「地場産物を食卓に」

日 (曜)	こんだてめい E班校 （東部ブロック）	主な材料 (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	エネルギー キロカロリー
8 (木)	ごはん さばのてりに こんぶあえ あいしょうじる	**ごはん** じゃがいも さとう あぶら	**ぎゅうにゅう** さば　しおこんぶ ベーコン しろみそ	**キャベツ**　にんじん たまねぎ　しめじ **ねぎ**　しょうが **しらたき**	みりん　さけ しょうゆ　す しお こしょう	593
9 (金)	むぎごはん てつぶんたっぷり キーマカレー ◆ポテトサラダ （1食マヨネーズ） はるみ	むぎ**ごはん** じゃがいも あぶら マヨネーズ	**ぎゅうにゅう** ぶたにく だいず ぶたレバー ロースハム	たまねぎ　にんじん トマト　**きゅうり** にんにく　しょうが **はるみ** 旬の果物	しお こしょう カレーこ ケチャップ とんかつソース	641
13 (火)	パン いちごジャム はくさいのクリームに だいこんサラダ 	**パン** いちごジャム じゃがいも　バター こめこ　さとう あぶら	**ぎゅうにゅう** とりにく ロースハム	**はくさい**　にんじん たまねぎ **だいこん** みずな	しお こしょう とりがらスープ うすくちしょうゆ す	598
14 (水)	ごはん あつあげのみそいため かつおあえ	**ごはん** はるさめ　あぶら さとう ごまあぶら かたくりこ	**ぎゅうにゅう** あつあげ ぶたにく ちゅうみそ かつおぶし	にんじん　たまねぎ たけのこ　**キャベツ** ほししいたけ **はくさい**　しょうが にんにく	しょうゆ みりん うすくちしょうゆ	547
15 (木)	ごはん ◆あげぎょうざ きゅうりのちゅうかふうづけ サンラータン	**ごはん** あぶら　かたくりこ ごまあぶら　さとう くろごま	**ぎゅうにゅう** ギョウザ ぶたにく とうふ　たまご	**きゅうり**　にんじん ほししいたけ たけのこ **チンゲンサイ**	しお　こしょう す　しょうゆ うすくちしょうゆ とりがらスープ	569
16 (金)	もぶりごはん いためなます ぶたじる 広島県の郷土料理	**ごはん** さとう あぶら さといも	**ぎゅうにゅう** くろまめ　とりにく まめちくわ **しらすぼし** ぶたにく ちゅうみそ あぶらあげ	にんじん　ごぼう ほししいたけ **だいこん** たまねぎ しめじ　**ねぎ** こんにゃく	しょうゆ さけ みりん　す しお だしいりこ うすくちしょうゆ	553
19 (月)	ごはん はっぽうさい はるさめサラダ 	**ごはん** ごまあぶら　さとう かたくりこ はるさめ しろごま	**ぎゅうにゅう** ぶたにく いか うずらたまご ロースハム	しょうが　にんにく **はくさい**　にんじん **もやし**　**チンゲンサイ** たまねぎ　たけのこ ほししいたけ **キャベツ**　**きゅうり**	しょうゆ しお こしょう す からし	577
20 (火)	パン しろみざかなのビンゴソース ボイルキャベツ あつくもえろ!!Cスープ	パン かたくりこ あぶら じゃがいも	**ぎゅうにゅう** ホキ ベーコン **しらすぼし**	**キャベツ**　たまねぎ とうもろこし トマトジュース しめじ	しお こしょう ビンゴソース ケチャップ とりがらスープ	593
21 (水)	ごはん だいずのいそに ツナフレークあえ ゆかりふりかけ 	**ごはん** じゃがいも さとう あぶら 神石産の大豆を使用	**ぎゅうにゅう** とりにく　だいず まぐろあぶらづけ **あつあげ**　ひじき	にんじん たまねぎ さやいんげん **キャベツ**　**きゅうり** こんにゃく	みりん しょうゆ うすくちしょうゆ す ゆかりふりかけ	569
22 (木)	ごはん あじつけのり とうにゅうたんたんめん はくさいのちゅうかあえ	**ごはん** ちゃんぽんめん あぶら　さとう しろごま ごまあぶら	**ぎゅうにゅう** ぶたにく とうにゅう ロースハム　わかめ あじつけのり	たまねぎ　にんじん **チンゲンサイ**　**もやし** とうもろこし **はくさい**　にんにく しょうが	トウバンジャン しょうゆ しお こしょう　す とりがらスープ	555
26 (月)	むぎごはん みそおでん はくさいのゆずあえ	むぎ**ごはん** くろざとう	**ぎゅうにゅう** とりにく　あかみそ ちゅうみそ　こんぶ うずらたまご **くわいいりさつまあげ**	**だいこん**　れんこん こんにゃく **はくさい** にんじん　ゆず	みりん しょうゆ うすくちしょうゆ しお	534
27 (火)	こがたパン イタリアンスパゲティ ごぼうサラダ プリン	パン スパゲティ あぶら さとう	**ぎゅうにゅう** ぶたにく スライスウインナー まぐろあぶらづけ プリン	たまねぎ　にんじん グリンピース マッシュルーム にんにく　ごぼう **きゅうり**	しお こしょう ケチャップ す ウスターソース	640
28 (水)	ごはん ◆とりのからあげ かおりあえ みそしる	**ごはん** かたくりこ あぶら 神石産の大豆を使用	**ぎゅうにゅう** とりにく ちゅうみそ **とうふ**　**あぶらあげ**	しょうが にんにく **キャベツ**　たまねぎ にんじん　しめじ **ねぎ**	しょうゆ かおり だしいりこ	642
29 (木)	マーボーひじきどんぶり だいこんのちゅうかあえ	**ごはん** ごまあぶら　さとう かたくりこ しろごま	**ぎゅうにゅう** とうふ　ぶたにく **ひじき**　あかみそ	にんじん　たまねぎ たけのこ　**ねぎ** しょうが　にんにく **だいこん**	トウバンジャン しょうゆ　しお うすくちしょうゆ す	566

「早寝・早起き・朝ごはん」　「地場産物を食卓に」