

給食だより 10月

2018年(平成30年)
福山市教育委員会
(学校保健課)

今月の給食目標

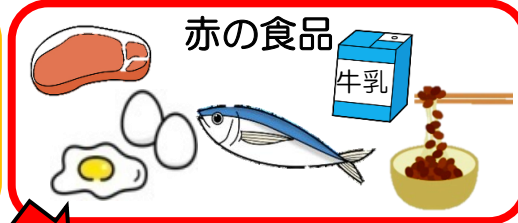
食べ物の働きを知ろう

気持ちのよい秋空が広がる季節になりました。その一方で、昼と夜の気温差が激しくなり、体調をくずしやすい季節でもあります。

今の時季は「実りの秋」というように、いろいろな食べ物が収穫されます。黄・赤・緑の食品をバランスよく食べ、健康な体づくりをしましょう。



黄の食品



赤の食品

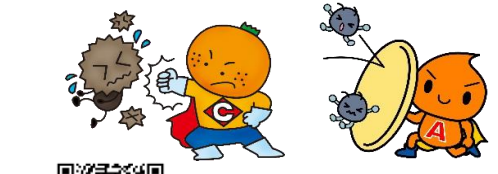
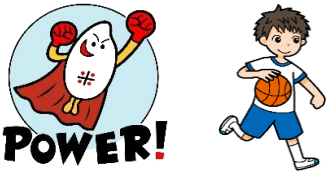


緑の食品

熱や力のもとになる

体をつくるもとになる

体の調子をととのえる



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。)



←給食レシピ等はここから↓

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 D班校 (神辺ブロック)	主な材料			調味料・だし等	I初ギ+ キ加リ-
		(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)	運動会の代休日					
2 (火)	ごはん ひじきのりつくだに あきなすのそぼろに じゃがいものすのもの	ごはん さとう あぶら じゃがいも	ぎょうにゅう ぶたにく ひじきのり	なす ほししいたけ たまねぎ えだまめ にんじん しらたき きゅうり	しょうゆ しお す うすくちしょうゆ	(小)642 (中)789
3 (水)	パン しろみざかなの メープルマスタードソース ポイルキャベツ コーンスープ	パン あぶら かたくりこ メープルシロップ	ぎょうにゅう メルルーサ ベーコン	キャベツ たまねぎ チンゲンさい とうもろこし にんじん	つぶマスタード しょうゆ しお こしょう とりがらすープ	(小)595 (中)769
4 (木)	きのこカレーライス グリーンサラダ	ごはん あぶら こむぎこ さとう じゃがいも バター	ぎょうにゅう とりにく	にんにく たまねぎ にんじん しめじ マッシュルーム エリンギ キャベツ えだまめ きゅうり アップルソース	トンカツソース ウスターソース ケチャップ しょうゆ カレーこ す しお こしょう	(小)652 (中)803
5 (金)	ごはん あつあげのみそいため ガスてんのあえもの 神辺ブロック献立	ごはん はるさめ あぶら ごまあぶら かたくりこ さとう しろごま	ぎょうにゅう あつあげ ぶたにく ちゅうみそ ガスてん	にんじん たまねぎ たけのこ しょうが ほししいたけ にんにく キャベツ きゅうり もやし	しょうゆ みりん しお うすくちしょうゆ す	(小)631 (中)777
9 (火)	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 ごまあぶら	ぎょうにゅう ぶたにく 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)652 (中)806
10 (水)	こがたパン イタリアンスパゲティ ツナフレークサラダ ブルーベリーゼリー	パン スパゲティ あぶら さとう ブルーベリーゼリー	ぎょうにゅう ぶたにく ウインナー まぐろあぶらづけ	たまねぎ にんじん グリーンピース にんにく マッシュルーム キャベツ きゅうり	しお こしょう ケチャップ ウス ターソース しょうゆ さとう	(小)597 (中)786
11 (木)	ごはん ぶたにくとだいずのあまみそあえ ポイルキャベツ すましじる	ごはん かたくりこ ぶ あぶら さとう	ぎょうにゅう ぶたにく だいず ちゅうみそ わかめ	しょうが キャベツ えのきだけ ねぎ たまねぎ にんじん	さけ しょうゆ みりん しお うすくちしょうゆ だしこんぶ けずりぶし	(小)712 (中)873

「早寝・早起き・朝ごはん」 「地場産物を食卓に」

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 D班校 (神辺ブロック)	主 な 材 料			調味料・だし等	I補キ- キカロリ-
		(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		
12 (金)	ごはん さばのソースに ゆかりづけ とうふじる	ごはん さとう	ぎょうにゅう さば あぶらあげ とうふ	しょうが キャベツ たまねぎ にんじん ほししいたけ ねぎ	しょうゆ さけ ウスターソース ゆかり しお うすくちしょうゆ だしiriこ	(小)590 (中)729
15 (月)	ごはん チキンアドボ  ピーフンスープ パインゼリー	ごはん ビーフン あぶら さとう パインゼリー	ぎょうにゅう とりにく ぶたにく	にんにく たまねぎ にんじん もやし しいたけ ねぎ	す しょうゆ ナンプラー しお うすくちしょうゆ とりがらすープ	(小)710 (中)863
親善友好都市献立【フィリピン・タクロバン市】 神辺ブロック献立						
16 (火)	ひろしまオールスター★ たんたんどん ふくのやまスープ  みかん 	ごはん ごまあぶら さとう	ぎょうにゅう ぶたにく しらすぼし ちゅうみそ とりにく	にんにく しょうが にんじん しめじ ひろしまなづけ もやし とうもろこし レモン たまねぎ こまつな ほししいたけ みかん	とりがらすープ みりん トウバンジャン しょうゆ さけ うすくちしょうゆ しお こしょう だしiriこ	(小)635 (中)777
17 (水)	こくとうパン とりにくとさつまいもの ケチャップに かおりあえサラダ	こくとうパン さつまいも あぶら さとう はるさめ	ぎょうにゅう とりにく ローズハム	たまねぎ にんじん グリーンピース にんにく キャベツ こまつな セロリー	しょうゆ す ケチャップ しお こしょう うすくちしょうゆ	(小)675 (中)882
18 (木)	ごはん さんまのうめに こんぶあえ みそしる	ごはん さとう	ぎょうにゅう さんま とうふ あぶらあげ しおこんぶ ちゅうみそ	しょうが うめ キャベツ にんじん たまねぎ しめじ ねぎ	さけ みりん しょうゆ す しお だしiriこ	(小)668 (中)821
19 (金)	ごはん マーボーひじき ナムル	ごはん ごまあぶら しろごま さとう かたくりこ	ぎょうにゅう とうふ ぶたにく ひじき あかみそ	にんじん たまねぎ ほししいたけ ねぎ しょうが にんにく もやし ほうれんそう	トウバンジャン しょうゆ ガーリック	(小)616 (中)763
22 (月)	むぎごはん ぶたにくの オイスターソースいため わかめスープ	むぎ ごはん あぶら ごまあぶら かたくりこ はるさめ	ぎょうにゅう ぶたにく わかめ	キャベツ たまねぎ にんじん たけのこ しめじ えのきだけ ほししいたけ チンゲンさい ねぎ	さけ しお こしょう オイスターソース とりがらすープ うすくちしょうゆ	(小)596 (中)737
23 (火)	ごはん とりすき  だいこんなます	ごはん ふ あぶら さとう	ぎょうにゅう あつあげ とりにく しらすぼし	たまねぎ にんじん はくさい ごぼう こんにゃく しろねぎ だいこん	みりん しょうゆ うすくちしょうゆ す しお	(小)632 (中)781
24 (水)	パン かつおとしバーのカレーあげ ポイルキャベツ あいしょうじる	パン かたくりこ あぶら じゃがいも	ぎょうにゅう かつお とりレバー ベーコン しろみそ	しょうが キャベツ たまねぎ にんじん ねぎ しらたき しめじ	さけ しょうゆ カレーこ しお こしょう だしiriこ	(小)670 (中)858
25 (木)	ごはん ちくぜんに 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 とりにく ちくわ しらすぼし しおこんぶ	ごぼう にんじん こんにゃく れんこん きゅうり さやいんげん きりぼしだいこん	みりん しょうゆ しお うすくちしょうゆ す	(小)607 (中)750
26 (金)	ジャンボおにぎり (こんぶつくだに) ながさきちゃんぽん いりな  長崎の郷土料理	ごはん ちゃんぽんめん あぶら	ぎょうにゅう おにぎりのり こんぶつくだに えび かまぼこ いか ぶたにく ベーコン	キャベツ たまねぎ にんじん にんにく ねぎ もやし ほししいたけ こまつな はくさい	とりがらすープ とんこつスープ うすくちしょうゆ さけ しお こしょう みりん しょうゆ	(小)649 (中)805
29 (月)	しょうがごはん にびたし ぶたじる  ふくやま 地産地消献立	ごはん あぶら さとう さつまいも	ぎょうにゅう とりにく ぶたにく あぶらあげ かつおぶし ちゅうみそ	にんじん しょうが えだまめ はくさい たまねぎ ごぼう ねぎ こんにゃく こまつな	さけ みりん しょうゆ だしiriこ	(小)641 (中)790
30 (火)	ちゅうかどんぶり だいがくいも 	ごはん あぶら さとう かたくりこ さつまいも くるごま	ぎょうにゅう ぶたにく いか	しょうが にんにく たまねぎ にんじん たけのこ チンゲンさい はくさい ほししいたけ	しょうゆ さけ こしょう とりがらすープ す	(小)687 (中)856
31 (水)	セルフドッグ(ウインナー)	パン あぶら	ウインナー	キャベツ	しお こしょう ケチャップ	(小)600 (中)745
	セルフドッグ(ハンバーグ)	パン あぶら	ハンバーグ	キャベツ	しお こしょう ケチャップ	(小)588 (中)733
	ポテトスープ	じゃがいも	ぎょうにゅう ベーコン	にんじん たまねぎ とうもろこし パセリ	しお こしょう とりがらすープ	