

給食だより 12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

寒さに負けない食事をしよう

寒さが一段と厳しくなる季節になりました。空気も乾燥し、かぜやインフルエンザが流行しやすい時期でもあります。

寒さや病気に負けない体をつくるためにも、バランスのよい食事、適度な運動、十分な睡眠を心がけましょう。

～かぜ予防のために積極的にとりたい栄養素～

たんぱく質

基礎体力をつけ、ウイルスに負けない丈夫な体をつくりまします。



肉、魚、卵、大豆製品など

ビタミンA

ウイルスなどから、のどや鼻の粘膜を守ります。



にんじん、かぼちゃ、ほうれん草など

ビタミンC

病気から体を守る力を高めます。



ブロッコリー、レモン、だいこん、さつまいもなど

かぼちゃ汁



【材料】	4人分
かぼちゃ (角切り)	120g
豆腐 (さいの目切り)	1/6丁
たまねぎ (うす切り)	中1/2個
油あげ (短冊切り)	1/2枚
しめじ (小房に分ける)	20g
ねぎ (小口切り)	3本
白みそ	大さじ1
中みそ	大さじ2
いりこ	約10尾
水	3カップ

【作り方】

- ①いりこだしをとる。
- ②①にたまねぎ、しめじ、油あげ、かぼちゃを入れて煮る。
- ③火が通ったら、豆腐を入れる。
- ④みそを溶き入れ、最後にねぎを入れる。

かぼちゃと冬至

冬至は、1年のうちで最も昼が短く、夜が長い日です。日本では、かぼちゃを食べて、ゆず湯につかる習慣があります。これは、冷蔵庫がなかった時代、保存のきくビタミンたっぷりのかぼちゃを食べ、かぜをひかないようにしたことが由来しています。今年の冬至は12月22日です。ぜひうちでも作ってみてください。

給食メニューを
紹介します♪



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	エネルギー 1食あたり
		(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		
3 (月)	ごはん ごもくきんぴら さつまいものみそしる	ごはん あぶら さとう さつまいも	ぎょうにゅう ぶたにく さつまあげ とうふ あぶらあげ ちゅうみそ	ごぼう こんにゃく にんじん たまねぎ さやいんげん ねぎ	しょうゆ みりん いちみつがらし だしいりこ	(小)630 (中)779
4 (火)	ごはん くわいのからあげ いりな ちゃんこじる	ごはん あぶら しらたまもち 神辺ブロック献立	ぎょうにゅう あぶらあげ とうふ とりにく たら	くわい キャベツ こまつな はくさい にんじん だいこん しろねぎ しゅんぎく	しお こしょう うすくちしょうゆ しょうゆ みりん さけ だしいりこ	(小)639 (中)791
5 (水)	ふわふわどんぶり まめなサラダ	ごはん あぶら さとう かたくりこ	ぎょうにゅう とうふ ぶたにく たまご だいず まぐろあぶらづけ	しょうが たまねぎ ほししいたけ ねぎ にんじん キャベツ もやし こまつな	さけ しお す みりん しょうゆ だしこんぶ けずりぶし うすくちしょうゆ	(小)640 (中)788

「早寝・早起き・朝ごはん」 「地場産物を食卓に」

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 D班校 (神辺ブロック)	主 な 材 料			調味料・だし等	エネルギー 和カロリー
		(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		
6 (木)	ごはん さばのみそに こんぶあえ おこめんスープ 	ごはん こめこめん あぶら さとう	ぎゅうにゅう さば あかみそ しおこんぶ ぶたにく	しょうが はくさい たまねぎ にんじん チンゲンさい ほししいたけ	みりん さけ す しょうゆ しお うすくちしょうゆ とりがらすूप	(小)635 (中)784
7 (金)	パン だいこんととりにくの せとうちさっぱり わかめサラダ りんご  	パン さとう ごまあぶら マーマレード	ぎゅうにゅう とりにく わかめ まぐろあぶらづけ	だいこん たまねぎ にんじん しょうが さやいんげん レモン キャベツ りんご	とりがらすूप しょうゆ す	(小)624 (中)801
10 (月)	ごはん だいこんサラダ	ごはん あぶら さとう	ぎゅうにゅう ロースハム	だいこん みずな	す しお うすくちしょうゆ	(小)645 (中)796
	★マーボー豆腐  せんたくメニュー	ごまあぶら さとう かたくりこ	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	しょうゆ トウバンジャン	
11 (火)	くわいごはん いためなます しらたまじる  福山の郷土料理	ごはん あぶら さとう しろごま しらたまもち	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ ぶたにく	くわい にんじん だいこん たまねぎ きんときにんじん チンゲンさい ほししいたけ	しょうゆ みりん だしりりこ しお す	(小)610 (中)760
	ごはん わかさぎのカレーあげ はくさいのレモンあえ のっぺいじる  新潟の郷土料理	ごはん かたくりこ あぶら さといも	ぎゅうにゅう わかさぎ とりにく とうふ	はくさい レモン にんじん だいこん ごぼう しょうが ほししいたけ ねぎ	しお こしょう カレーこ うすくちしょうゆ だしりりこ しょうゆ	(小)621 (中)765
13 (木)	ごはん ひきずり ごまあえ  愛知の郷土料理	ごはん ふ あぶら さとう しろごま	ぎゅうにゅう とりにく やきとうふ やきかまぼこ	しらたき たまねぎ はくさい しろねぎ ほうれんそう もやし にんじん	さけ みりん しょうゆ	(小)604 (中)747
14 (金)	パン いちごジャム こめこの クリームシチュー ブロッコリーサラダ 	パン いちごジャム じゃがいも こめこ バター さとう あぶら	ぎゅうにゅう とりにく	にんじん たまねぎ マッシュルーム グリーンピース ブロッコリー キャベツ とうもろこし	しお こしょう す	(小)640 (中)818
17 (月)	むぎごはん くれのにくじゃが おひたし  呉の郷土料理	むぎ ごはん じゃがいも さとう あぶら	ぎゅうにゅう ぎゅうにく かつおぶし	たまねぎ こんにゃく ほうれんそう はくさい にんじん	しょうゆ みりん	(小)625 (中)784
18 (火)	ハヤシライス かぶサラダ 	ごはん あぶら バター こむぎこ さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく	にんにく たまねぎ にんじん グリーンピース とうもろこし かぶ みずな	あかワイン しお こしょう す ウスターソース ケチャップ トマトピューレ うすくちしょうゆ	(小)670 (中)827
19 (水)	ジャンボおにぎり ひろしまなとちりめんの いためもの かやくうどん みかん  旬の果物	ごはん ごまあぶら しろごま うどん	ぎゅうにゅう おにぎりのり しらすぼし とりにく かまぼこ あぶらあげ	ひろしまなづけ しめじ たまねぎ にんじん ねぎ みかん	しょうゆ だしりりこ	(小)591 (中)730
20 (木)	ごはん さんまのしょうがに はくさいのゆずあえ かぼちゃじる  冬至献立	ごはん さとう	ぎゅうにゅう さんま とうふ あぶらあげ しろみそ ちゅうみそ	しょうが はくさい ゆず かぼちゃ ねぎ たまねぎ しめじ	みりん しょうゆ さけ す しお だしりりこ うすくちしょうゆ	(小)676 (中)832
21 (金)	こがたこくとうパン とりのからあげ ブロッコリー コンソメジュリアン クリスマスケーキ  クリスマス献立	こくとうパン かたくりこ あぶら クリスマスケーキ	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン	ブロッコリー たまねぎ にんじん キャベツ セロリー	しお こしょう ガーリック とりがらすूप	(小)678 (中)882