

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)

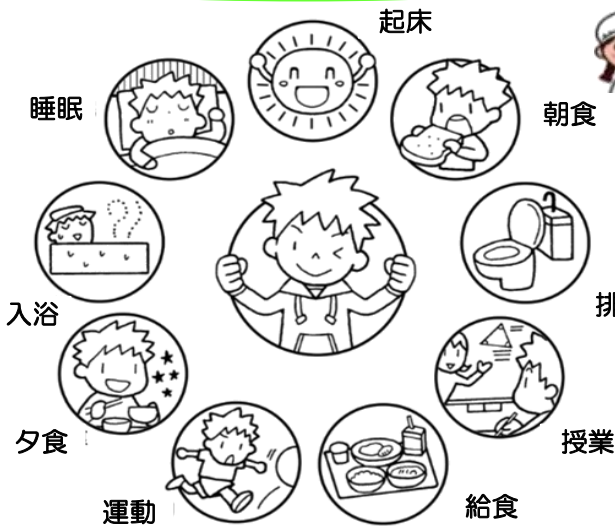
今月の給食目標

規則正しい
食生活をしよう

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。

生活リズムを整えよう!



朝食レシピを紹介します

3色カーブ餅

【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(刻む) 100g
- 刻みのみり 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、広島菜漬を盛り付ける。
- ③刻みのみりを添えて完成!



調理時間
めやす
約10分



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 ◆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 D班校 (神辺ブロック)	主な材料			調味料・だし等	E礼ギ- キカカリ-
		(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)	こがたパン だいたいりミートスパゲティ ツナフレークサラダ ヨーグルト	パン スパゲティ さとう あぶら	ぎょうにゅう だいたい 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 しお こしょう ケチャップ す ウスターソース トマトピューレ	(小)663 (中)857
4 (月)	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	ぎょうにゅう ぎょうにく ローズハム 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)810
5 (火)	◆ぶたにくとごぼうの かりんあげ	かたくりこ あぶら さとう	ぶたにく	しょうが ごぼう えだまめ	しょうゆ	(小)711 (中)876
	◆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
6 (水)	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	ぎょうにゅう おにぎりのり こんぶつくだに とりにく 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	(小)582 (中)724
	◆ピーフカレーライス ◆フレンチサラダ はるみ	ごはん じゃがいも あぶら さとう バター こむぎこ	ぎょうにゅう ぎょうにく ローズハム	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)886
8 (金)	パン ◆しろみざかなのホイムし コンソメジュリアン ココアぎょうにゅうのもと	パン マヨネーズ ココアぎょうにゅうのもと	ぎょうにゅう 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

「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 D班校 (神辺ブロック)	主な材料			調味料・だし等	Eレシピ - キカリー
		(ぎ) 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 (火)	もぶりごはん ぶたじる いためなます 	ごはん さとう あぶら じゃがいも	ぎゅうにゅう 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)789
13 (水)	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	ぎゅうにゅう 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)742
14 (木)	ごはん さばのてりに ◆ゆかりづけ かすじる 	ごはん さとう じゃがいも	ぎゅうにゅう 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	みりん さけ す しょうゆ ゆかり しお さけかす だしiriこ	(小)635 (中)782
15 (金)	パインパン ◆たこボール ポイルキャベツ みずなとりにくのスープ	パインパン こむぎこ あぶら	ぎゅうにゅう 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 とりがらすープ	(小)668 (中)874
18 (月)	むぎごはん ◆マーボーとうふ ◆ナムル	むぎ 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 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)639 (中)790
19 (火)	ひろしまたっぶりピピンバ かんこくふうスープ ネーブル  	ごはん ごまあぶら しろごま トック あぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく ぎゅうにく 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 とりがらすープ	(小)673 (中)824
20 (水)	ごはん とりだんごじる いりな 	ごはん あぶら 	ぎゅうにゅう 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 しんぎく 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)589 (中)730
21 (木)	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	ぎゅうにゅう 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)847
22 (金)	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	ぎゅうにゅう 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
25 (月)	◆キムタクごはん ビーフンスープ アーモンドいりこ 	ごはん あぶら ビーフン アーモンドいりこ	ぎゅうにゅう 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 しいたけ ねぎ	しお うすくちしょうゆ とりがらすープ	(小)614 (中)753
26 (火)	ごはん あつあげのみそいため なのはなあえ 	ごはん はるさめ あぶら さとう かたくりこ	ぎゅうにゅう 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)757
27 (水)	ごはん ハンバーグ ポイルキャベツ はるさめスープ	ごはん はるさめ	ぎゅうにゅう ハンバーグ	キャベツ にんじん たまねぎ はくさい チンゲンさい ほししいたけ	ケチャップ しお うすくちしょうゆ とりがらすープ	(小)600 (中)758
28 (木)	ごはん おでん ぬた 	ごはん くろざとう さとう しろごま	ぎゅうにゅう ぎゅうにく 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)775