

給食だより

9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

丈夫な体をつくろう

夏休みが終わり、新学期が始まりました。勉強に集中したり、元気に運動するためには、生活リズムを整えることが大切です。朝・昼・夕の3食をバランスよく食べ、元気に登校できるようにしましょう。



夏の疲れが出ていませんか？生活リズムを整えよう！

☆早寝をしよう！

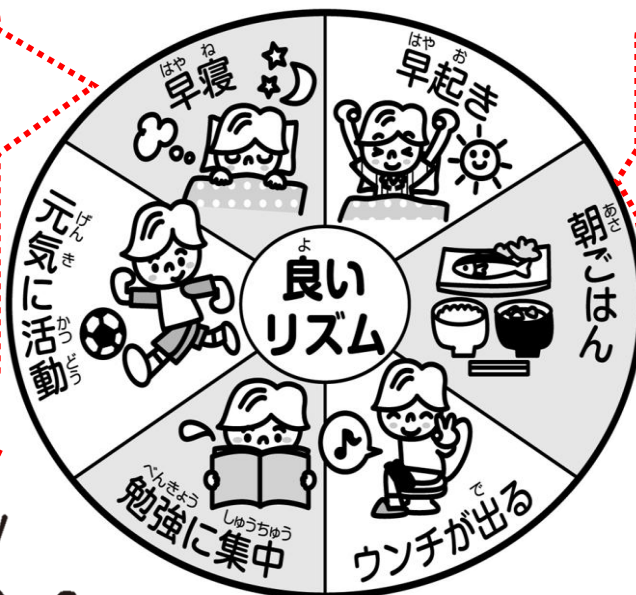
寝ている間に成長ホルモンが働きます。昼間に体を動かすと気持ちよく眠れます。



寝る前は、テレビやゲーム機、スマートフォンの使用はやめて、ゆったりした気持ちで過ごしましょう。

☆体を動かそう！

体を動かすことは、筋肉、骨、神経系の発達につながります。



☆バランスよく食べよう！

丈夫な体を作るために、き・あか・みどりの食べ物をそろえると、栄養バランスがよくなります。



給食だよりの「主な材料」を見てね☆

給食レシピ等はこちらから↓

福山市 学校給食 検索

地産地消！ふくやま Facebook 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。
(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。)

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	I補料・ 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		
3 (月)	ごはん ゴーヤみそ かやくうどん もやしのだいめもの	ごはん あぶら さとう しろごま うどん	ぎゅうにゅう ぶたにく あかみそ とりにく あぶらあげ	にがうり にんにく しめじ たまねぎ にんじん ねぎ もやし とうもろこし	さけ みりん しょうゆ だしiriこ しお こしょう うすくちしょうゆ	601
4 (火)	ごはん さばのてりに ゆかりづけ とうがんじる	ごはん さとう	ぎゅうにゅう さば とりにく あぶらあげ	しょうが キャベツ きゅうり こんにゃく にんじん とうがん ほししいたけ ねぎ	みりん さけ しょうゆ す ゆかり しお うすくちしょうゆ だしiriこ	602
5 (水)	ツナサンド あつくもえろ!!Cスープ	しょくパン マヨネーズ じゃがいも あぶら	ぎゅうにゅう まぐろあぶらづけ ベーコン しらすぼし	キャベツ きゅうり たまねぎ しめじ とうもろこし トマト	しお こしょう ケチャップ トマトジュース とりがらスープ	598
6 (木)	ごはん タイプーエン だいずといりこのごまがらめ ひじきのりつくだに	ごはん あぶら はるさめ さとう しろごま かたくりこ	ぎゅうにゅう ぶたにく いりこ うずらたまご いか だいず ひじきのり	キャベツ にんじん ごまつな ほししいたけ しょうが	しお こしょう うすくちしょうゆ さけ とりがらスープ しょうゆ みりん	665
7 (金)	ごはん にしめ ごまあえ ぶどう(ニューベリー-A)	ごはん さとう しろごま	ぎゅうにゅう とりにく こんぶ ちくわ	ごぼう にんじん こんにゃく さやいんげん もやし ごまつな ぶどう	みりん しょうゆ だしiriこ	610

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初キ- 和加リ-
		(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		
10 (月)	むぎごはん ごもくきんぴら わふうワンタン	むぎ ごはん あぶら さとう ワンタンめん	ぎゅうにゅう ぶたにく さつまあげ	ごぼう こんにゃく にんじん たまねぎ さやいんげん チンゲンさい ほししいたけ	しょうゆ みりん いちみつがらし うすくちしょうゆ しお こしょう だしiriこ	638
11 (火)	なつやさいカレーライス フレンチサラダ 	ごはん あぶら バター ごもぎこ さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく ロースハム	にんにく たまねぎ かぼちゃ なす トマト えだまめ アップルソース きゅうり キャベツ	しお しょうゆ トンカツソース ウスターソース ケチャップ カレーこ す こしょう	650
12 (水)	こがたパン サマーミートスパゲティ かいそうサラダ ぶどう(ピオーネ)  旬の果物	パン スパゲティ あぶら さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく かいそうミックス まぐろあぶらづけ	たまねぎ ピーマン なす とうもろこし にんじん トマト マッシュルーム にんにく きゅうり キャベツ ぶどう	あかワイン しお こしょう ケチャップ ウスターソース しょうゆ す	628
13 (木)	ごはん ねぶとのからあげ うめかつおあえ けんちんじる 福山の郷土料理 神辺ブロック献立	ごはん あぶら 神石産の大豆を使用	ぎゅうにゅう ねぶと かつおぶし とりにく 神石産の大豆を使用 あぶらあげ とうふ	きゅうり キャベツ うめぼし たまねぎ にんじん ごぼう こんにゃく ねぎ	しお うすくちしょうゆ しょうゆ だしiriこ	624
14 (金)	ごはん チンジャオロウスー きゅうりのちゅうかふうづけ りんごゼリー	ごはん さとう かたくりこ あぶら ごまあぶら くろごま りんごゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく	しょうが たまねぎ にんじん たけのこ ピーマン きゅうり	しょうゆ オイスターソース しお こしょう トウバンジャン す	637
18 (火)	ごはん なすのカレーに じゃがいものすのもの	ごはん あぶら さとう じゃがいも	ぎゅうにゅう とりにく あつあげ	なす にんじん たまねぎ にんにく えだまめ きゅうり	しお こしょう カレーこ す ケチャップ ウスターソース うすくちしょうゆ	606
19 (水)	パン しろみざかなのピンゴソースかけ ポイルキャベツ かぼちゃポタージュ	パン かたくりこ あぶら クリームポタージュ	ぎゅうにゅう ホキ とりにく	キャベツ かぼちゃ にんじん たまねぎ とうもろこし	しお こしょう ピンゴソース とりがらスープ	650
20 (木)	ごはん だいずのいそに 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 だいず とりにく ちくわ ひじき しらすぼし しおこんぶ	にんじん たまねぎ さやいんげん こんにゃく きゅうり きりぼしだいこん	みりん しょうゆ しお す うすくちしょうゆ	608
21 (金)	ごはん とりにくのさっぱりにか かきたまじる  つきみだんこ お月見献立	ごはん あぶら かたくりこ さとう じゃがいも つきみだんこ	ぎゅうにゅう とりにく たまご	しょうが にんにく たまねぎ にんじん キャベツ チンゲンさい	さけ みりん す しょうゆ うすくちしょうゆ しお だしiriこ	684
25 (火)	ピピンバ かんこくふうスープ なしほうすい。  旬の果物	ごはん さとう ごまあぶら あぶら トック	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく わかめ	ほししいたけ しょうが にんにく もやし きゅうり にんじん たまねぎ ねぎ なし	しょうゆ さけ みりん トウバンジャン うすくちしょうゆ しお こしょう とりがらスープ	653
26 (水)	こくとうパン あつあげのミートソースに かおりあえサラダ	こくとうパン あぶら さとう かたくりこ はるさめ	ぎゅうにゅう あつあげ ぶたにく ロースハム	たまねぎ にんじん さやいんげん しめじ キャベツ きゅうり セロリー	ケチャップ ウスターソース とりがらスープ オイスターソース うすくちしょうゆ す しお	644
27 (木)	ごはん とりにくとレバーのピリカラあげ しおもみきゅうり すましじる	ごはん あぶら さとう かたくりこ おつゆふ	ぎゅうにゅう とりにく とりレバー わかめ	しょうが にんにく アップルソース きゅうり たまねぎ にんじん えのきだけ ねぎ	しょうゆ しお トウバンジャン うすくちしょうゆ だしこんぶ けすりぶし	642
28 (金)	ごはん さんまのしょうがに こんぶあえ あきなすのみそじる ふくやま地産地消献立	ごはん さとう じゃがいも	ぎゅうにゅう さんま しおこんぶ あぶらあげ ちゅうみそ	しょうが キャベツ なす  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	662
29 (土)	毎月29日は…ふくやま地産地消の日 			地元の食材を見つけて、ご家庭でも食べてみませんか？		