

給食だより 10月

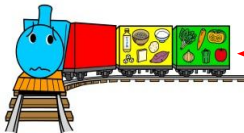


2019年(令和元年)
福山市教育委員会
(学校保健課)

今月の給食目標

食べ物の働きを知ろう

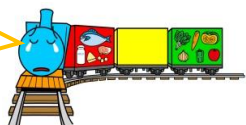
暑さがやわらぎ、過ごしやすい季節になりました。さまざまな食べ物が旬を迎え、その彩りやおいしさに食欲がわいてきますね。
おいしく健康に食べるポイントは、3つの色の食べ物をそろえることです。赤、黄、緑の食べ物の働きを知り、栄養バランスのとれた食事にしましょう。



赤の食べ物がないと…
体が作れないね。

赤・黄・緑の3つの食べ物が
そろった!!元気がなったから、
全速力で出発だー!!

黄の食べ物がないと…
パワーが出ないよ。



緑の食べ物がないと…
かぜをひいてしまうね。



福山市 学校給食 検索

地産地消! ふくやま Facebook 検索



給食レシピや、
食育の取組等は
こちらから

今月の食塩摂取量
小学校:1食平均2.2g
中学校:1食平均2.6g



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	エネルギー キカロリー
		(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		
1 (火)	ごはん ふりかけ (カルシウムきょうか) ながさきちゃんぽん いりな	ごはん ちゃんぽんめん あぶら さとう	ぎゅうにゅう ふたにく いか えび かまぼこ ベーコン	キャベツ たまねぎ もやし にんじん にんにく ほししいたけ ねぎ はくさい こまつな	ふりかけ(加ゆ み) とりがらスープ 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	(小)620 (中)774
2 (水)	パン さけの メープルマスタードソース ポイルキャベツ しろいんげんまめのスープ	パン かたくりこ あぶら メープルシロップ しろいんげんまめ	ぎゅうにゅう さけ ベーコン	キャベツ しめじ にんじん たまねぎ とうもろこし	マスタード しょうゆ しお こしょう とりがらスープ	(小)635 (中)818
3 (木)	ごはん マーボーなす ビーフンのちゅうかあえ	ごはん あぶら さとう ごまあぶら かたくりこ ビーフン	ぎゅうにゅう ふたにく あかみそ ロースハム	なす しょうが にんにく たまねぎ にんじん ねぎ ほししいたけ キャベツ きゅうり	しょうゆ トウバンジャン しお す からし	(小)628 (中)773
4 (金)	ごはん だいのいそに ガステんのあえもの	ごはん じゃがいも あぶら さとう しろごま	ぎゅうにゅう だいの とりにく あつあげ ひじき ガステん	にんじん たまねぎ さやいんげん こんにゃく もやし きゅうり	みりん しょうゆ しお す うすくちしょうゆ	(小)625 (中)772
7 (月)	きのことさつまいもの カレーライス ごぼうサラダ	むぎごはん さつまいも あぶら バター こむぎこ さとう	ぎゅうにゅう ふたにく まぐろあぶらづけ	にんじん たまねぎ マッシュルーム しめじ エリンギ えだまめ にんにく ごぼう きゅうり	しお こしょう トンカツソース ウスターソース ケチャップす しょうゆ 加こ	(小)688 (中)856
8 (火)	ごはん おやこに しらすとこまつなのあえもの	ごはん じゃがいも あぶら さとう	ぎゅうにゅう たまご とりにく あぶらあげ こんぶ しらすぼし	たまねぎ にんじん さやいんげん こまつな もやし	しょうゆ す	(小)624 (中)773
9 (水)	パン ポークビーンズ かおりあえサラダ ブルーベリーヨーグルト	パン じゃがいも あぶら さとう はるさめ	ぎゅうにゅう だいの ふたにく ロースハム ブルーベリーヨーグルト	たまねぎ にんじん キャベツ きゅうり セロリー	しお す ケチャップ ウスターソース うすくちしょうゆ	(小)687 (中)865
10 (木)	ごはん さんまのかばやき おんやさい みそしる	ごはん かたくりこ あぶら さとう	ぎゅうにゅう さんま あつあげ ちゅうみそ	しょうが キャベツ にんじん たまねぎ しめじ ねぎ	しょうゆ みりん しお だしいりこ	(小)737 (中)932

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 キカロリー
		(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		
11 (金)	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	ぎゅうにゅう とりにく まめちくわ 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 さやいんげん きりぼしだいこん きゅうり	みりん しょうゆ しお うすくちしょうゆ す	(小)609 (中)755
15 (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 くろごま	ぎゅうにゅう ぶたにく いか うずらたまご	しょうが にんにく たまねぎ にんじん たけのこ はくさい ほししいたけ チンゲンさい	しょうゆ さけ こしょう とりがらスープ す	(小)691 (中)862
16 (水)	こがたこくとうパン だいずいりミートスパゲティ フレンチサラダ りんご 	こくとうパン スパゲティ あぶら さとう	ぎゅうにゅう だいず ぶたにく ロースハム	たまねぎ にんじん マッシュルーム にんにく きゅうり キャベツ りんご	しお こしょう あかワイン す ケチャップ ウスターソース トマトピューレ	(小)612 (中)813
17 (木)	ごはん さばのみそに ゆかりづけ とうふじる	ごはん さとう	ぎゅうにゅう さば あかみそ とうふ あぶらあげ わかめ	しょうが だいこん にんじん たまねぎ しめじ 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 だしいりこ	(小)597 (中)738
18 (金)	ごはん かみってる! GoGo!のため かきたまじる みかん 	ごはん しろごま あぶら さとう ごまあぶら じゃがいも かたくりこ	ぎゅうにゅう ぶたにく ガステン あかみそ たまご とうふ 	ごぼう こんにゃく にんじん えだまめ こまつな たまねぎ みかん	しょうゆ しお だしいりこ	(小)679 (中)832
21 (月)	ピピンバ かんこくふうスープ	ごはん あぶら さとう ごまあぶら しろごま トック	ぎゅうにゅう ぶたにく あかみそ とりにく わかめ	にんにく チンゲンさい もやし にんじん たまねぎ ねぎ	トウバンジャン しょうゆ みりん うすくちしょうゆ しお こしょう とりがらスープ	(小)656 (中)807
23 (水)	パン とりにくとさつまいもの ケチャップに  ごまドレッシングサラダ かくチーズ	パン さつまいも あぶら さとう すりごま	ぎゅうにゅう とりにく ロースハム かくチーズ	たまねぎ にんじん グリーンピース にんにく きゅうり キャベツ	しょうゆ ケチャップ しお こしょう す	(小)677 (中)860
24 (木)	ごはん かつおのかくに ごまあえ けんちんじる 	ごはん さとう しろごま あぶら	ぎゅうにゅう かつお とうふ あぶらあげ 	しょうが キャベツ にんじん たまねぎ ごぼう こんにゃく ねぎ	みりん しょうゆ さけ す だしいりこ	(小)577 (中)711
25 (金)	むぎごはん チキンアドボ ビーフンスープ パインゼリー  	むぎ ごはん あぶら さとう ビーフン パインゼリー	ぎゅうにゅう 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 ナンブラー うすくちしょうゆ しお とりがらスープ	(小)677 (中)839
28 (月)	しょうがごはん にびたし ぶたじる	ごはん あぶら さとう さつまいも	ぎゅうにゅう 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 えだまめ しょうが こまつな はくさい たまねぎ ごぼう ねぎ こんにゃく	さけ みりん しょうゆ だしいりこ	(小)638 (中)787
29 (火)	ごはん ジヤチャンドウフ だいこんのちゅうかあえ	ごはん あぶら さとう かたくりこ ごまあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ あかみそ	しょうが にんにく にんじん たけのこ ほししいたけ キャベツ だいこん	トウバンジャン さけ しょうゆ とりがらスープ しお す うすくちしょうゆ	(小)610 (中)750
30 (水)	しろみざかなの ピンゴソース 	かたくりこ あぶら	ホキ		しお こしょう ピンゴソース	(小)652 (中)862
	しろみざかなの カレーあげ 	かたくりこ あぶら	ホキ		しお こしょう カレーこ	(小)647
31 (木)	パンブキンパン ポイルキャベツ ポテトスープ	パンブキンパン じゃがいも	ぎゅうにゅう ベーコン	キャベツ にんじん たまねぎ とうもろこし	しお こしょう とりがらスープ	
	ごはん おでん しらすあえ 	ごはん くろさとう さとう 	ぎゅうにゅう とりにく こんぶ うずらたまご さつまあげ (だいじょいもいり) しらすぼし	だいこん れんこん こんにゃく ほうれんそう もやし にんじん	みりん しょうゆ す うすくちしょうゆ	(小)607 (中)752