

# 給食だより 7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

夏の食生活を考えよう

いよいよ、本格的な夏の始まりです。暑くなると、食欲が落ちたり、体がだるくなったりする「夏バテ」を起こしやすくなります。夏を元気に過ごすためにも、規則正しい生活・バランスの良い食事を心がけましょう。

### 夏野菜を食べよう

汗をかくと、ビタミンやミネラルが失われます。ビタミン、ミネラルの多い夏野菜をしっかりと食べましょう。



### バランスよく食べよう

主食・主菜・副菜のそろった食事で、栄養バランスを整えましょう。



### 鉄分(鉄分)をしっかりとろう

鉄分が不足するとつかれやすくなります。赤身の肉や魚・卵・小松菜などを積極的にとりましょう。



### しょくよく(食欲)アップの工夫をしよう

食欲のない時は、レモンや梅干しの酸味、カレー粉などの香辛料を味つけに使うと、食欲アップにつながります。



### なつとう・豚肉などで、ビタミンB1をとろう

ビタミンB1は、糖質からエネルギーを作り出すときに活躍します。うなぎやレバーにも多く含まれています。



### いちょう(胃腸)をいたわろう

冷たい食べ物や飲み物を取りすぎると、体調をくずしやすくなります。とりすぎに注意しましょう。



## 7月1日は、市制施行記念日！ 103年 お祝い給食

7月1日は、市制施行記念日(福山市の誕生日)です。そのお祝いとして、『地産地消給食』を提供します。今年、県内産の豚肉や、市内産の野菜を使った「福山たっぷり焼肉」と「しらすあえ」です。また、デザート「お祝いゼリー」は、広島県内産のレモンを使ったゼリーです。

こんな地場産物を使用します！



ばらのまち福山  
イメージキャラクター  
「ローラ」



今月の食塩摂取量  
小学校:1食平均2.0g  
中学校:1食平均2.4g



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 +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 (月)	ごはん ふくやまたっぷりやきにく しらすあえ おいおいゼリー <b>市制施行 記念日献立</b>	<b>ごはん</b> さとう しろごま ごまあぶら あぶら <b>おいおいゼリー</b>	<b>ぎゅうにゅう</b> <b>ぶたにく</b> あかみそ <b>しらすぼし</b> <b>広島県内産レモンゼリー</b>	<b>グリーンアスパラガス</b> キャベツ <b>たまねぎ</b> にんにく <b>きゅうり</b> <b>もやし</b>	しお しょうゆ トウバンジャン す うすくちしょうゆ	(小)659 (中)804
2 (火)	ドライカレー レタスとたまごのスープ すいか(小学校) れいとうみかん(中学校)	<b>ごはん</b> じゃがいも あぶら かたくりこ	<b>ぎゅうにゅう</b> だいたす ぶたにく たまご ベーコン	<b>たまねぎ</b> にんじん ピーマン とうもろこし にんにく レタス チンゲンさい <b>すいか(小学校)</b> みかん(中学校)	カレーこ しお とんかつソース ケチャップ こしょう うすくちしょうゆ とりがらスープ	(小)657 (中)795

7月21日(日) 参議院議員通常選挙 投票日「一票を投じる背中 おとなだね。」

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 +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		
3 (水)	パン えびフライ ポイルキャベツ コーンポタージュスープ 	パン こむぎこ パンこ あぶら ジャがいも クリームポタージュ	<b>ぎゅうにゅう</b> おつきえび ベーコン	キャベツ にんじん <b>たまねぎ</b> とうもろこし パセリ	しお こしょう	(小)619 (中)809
4 (木)	あなごそぼろごはん たなばたじる フルーツカクテル <b>七夕献立</b> <b>神辺ブロック献立</b> 	<b>ごはん</b> そうめん カクテルゼリー	<b>ぎゅうにゅう</b> やきあなご きんしたまご とうふ かまぼこ	えだまめ とうもろこし <b>たまねぎ</b> にんじん <b>ねぎ</b> <b>しいたけ</b> みかん <b>神辺町産</b> パイン	しお うすくちしょうゆ だしこんぶ けずりぶし	(小)594 (中)732
5 (金)	なすのそぼろに  せんたくメニュー	あぶら さとう	ぶたにく あつあげ	<b>なす たまねぎ</b> えだまめ にんじん <b>しらたき</b>	みりん しょうゆ	(小)639 (中)786
	かぼちゃのそぼろに -----	あぶら さとう	とりにく -----	えだまめ <b>かぼちゃ</b> <b>たまねぎ</b> にんじん	みりん しょうゆ	(小)606
8 (月)	ごはん あじつけのり かおりあえサラダ	<b>ごはん</b> あぶら さとう はるさめ	<b>ぎゅうにゅう</b> ローズハム あじつけのり	キャベツ セロリー <b>きゅうり</b>	うすくちしょうゆ す しお	
	ごはん しんじゃがいもと とりにくのにももの はりはりづけ とうもろこし 	<b>ごはん</b> じゃがいも あぶら さとう	<b>ぎゅうにゅう</b> とりにく <b>しらすぼし</b> しおこんぶ <b>あつあげ</b>	ごぼう にんじん さやいんげん きりぼしだいこん <b>きゅうり</b> とうもろこし	みりん しょうゆ しお す うすくちしょうゆ	(小)672 (中)819
9 (火)	てまきごはん すましじる 	<b>ごはん</b> マヨネーズ おつゆふ	<b>ぎゅうにゅう</b> <b>てまきのり</b> <b>たまごやき</b> ウインナー わかめ まぐろあぶらづけ	<b>きゅうり</b> えのきだけ <b>たまねぎ</b> にんじん <b>ねぎ</b>	しお うすくちしょうゆ だしこんぶ けずりぶし	(小)651 (中)876
10 (水)	ピタパン サルサ・デ・ペスカード しろいんげんまめのスープ プリン <b>メキシコ料理</b> 	ピタパン かたくりこ あぶら しろいんげんまめ	<b>ぎゅうにゅう</b> ホキ ベーコン プリン	<b>トマト</b> にんにく キャベツ セロリー <b>たまねぎ</b> にんじん とうもろこし	しお こしょう ウスターソース ケチャップ チリパウダー とりがらスープ	(小)590 (中)679
11 (木)	ひろしまオールスター★ たんたんどん わふうワンタン ブルーベリー  <b>旬の果物</b>	<b>ごはん</b> ごまあぶら さとう しろごま ワンタンめん	<b>ぎゅうにゅう</b> ぶたにく <b>しらすぼし</b> 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 とうもろこし <b>レモン</b> <b>たまねぎ</b> チンゲンさい <b>ブルーベリー</b>	みりん さけ トウバンジャン しょうゆ うすくちしょうゆ しお こしょう だしいりこ	(小)615 (中)760
12 (金)	むぎごはん だいずのいそに すのもの 	<b>むぎごはん</b> じゃがいも あぶら さとう	<b>ぎゅうにゅう</b> <b>だいず</b> とりにく あつあげ ひじき わかめ	にんじん <b>たまねぎ</b> さやいんげん <b>こんにゃく</b> <b>きゅうり もやし</b>	みりん しょうゆ しお す うすくちしょうゆ	(小)619 (中)774
16 (火)	ごはん とりにくとレバーの ケチャップがらめ おんやさい はるさめスープ	<b>ごはん</b> かたくりこ あぶら さとう はるさめ	<b>ぎゅうにゅう</b> とりにく とりレバー ベーコン	しょうが キャベツ にんじん <b>たまねぎ</b> <b>もやし</b> ほししいたけ チンゲンさい	ケチャップ しょうゆ ウスターソース しお こしょう うすくちしょうゆ	(小)661 (中)817
17 (水)	こがたパン マーマレードジャム サマーミートスパゲティ こまつなサラダ	パン マーマレードジャム スパゲティ オリーブオイル さとう ごまあぶら	<b>ぎゅうにゅう</b> ぶたにく ローズハム ひじき	<b>ピーマン たまねぎ</b> <b>なす</b> にんじん <b>トマト こまつな</b> <b>もやし</b> にんにく とうもろこし マッシュルーム	しお こしょう ケチャップ ウスターソース しょうゆ うすくちしょうゆ す からし あかワイン	(小)601 (中)787
18 (木)	ごはん ゴーヤチャンプルー もずくじる <b>沖縄の郷土料理</b>	<b>ごはん</b> ごまあぶら	<b>ぎゅうにゅう</b> とうふ かつおぶし たまご ぶたにく まめちくわ もずく	<b>たまねぎ</b> にがうり にんじん <b>もやし</b> <b>ねぎ</b> えのきだけ	さけ しょうゆ しお こしょう うすくちしょうゆ だしこんぶ けずりぶし	(小)591 (中)730
19 (金)	むぎごはん さんまのしょうがに ゆかりづけ みそじる  <b>神辺ブロック献立</b>	<b>むぎごはん</b> さとう	<b>ぎゅうにゅう</b> さんま <b>とうふ あぶらあげ</b> わかめ ちゅうみそ	しょうが キャベツ <b>きゅうり たまねぎ</b> にんじん <b>ねぎ</b> しめじ	みりん しょうゆ さけ す ゆかり だしいりこ	(小)653 (中)816