

給食だより 9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

丈夫な体を作ろう

長い夏休みも終わり、2学期が始まります。休み明けで体のだるさを感じている人も、少しずつ学校生活のリズムに慣らしていきましょう。

丈夫な体を作るためには、規則正しい生活や栄養バランスの良い食事、適度な運動、十分な睡眠が大切です。新学期を機に、生活習慣を見直してみましよう。



早起き

食事

運動

睡眠

給食だよりを参考に、「き・あか・みどり」の食べ物をそろえよう！

食生活をチェック!

- 1日3食、規則正しく食べている
- 腹8分目を心がけている
- 毎食、野菜を食べている
- 塩分のとり過ぎに気をつけている
- お菓子はとり過ぎないようにしている
- 1日1回は家族そろって食事をしている



←給食レシピや、食育の取組等はここから↓

福山市 学校給食 検索

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 +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		
2 (月)	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	ごはん さとう かたくりこ あぶら くるごま ごまあぶら	ぎゅうにゅう ふたにく	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 す オイスターソース しお こしょう トウバンジャン	(小)574 (中)708
3 (火)	なつやさいかレーライス わかめサラダ	ごはん あぶら バター こむぎこ さとう ごまあぶら	ぎゅうにゅう ふたにく わかめ	にんにく たまねぎ かぼちゃ なす オクラ トマト キャベツ にんじん	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 カレーこ しょうゆ	(小)631 (中)776
4 (水)	パン さかなのレモンソースあえ ポイルキャベツ コーンスープ	パン かたくりこ あぶら さとう	ぎゅうにゅう ホキ ベーコン	レモン キャベツ チンゲンさい たまねぎ にんじん とうもろこし	さけ しょうゆ しお こしょう とりからスープ	(小)618 (中)799
5 (木)	ジャンボおにぎり ゴーヤみそ かやくうどん れいとうみかん 	ごはん うどん あぶら さとう しろごま	ぎゅうにゅう おにぎりのり とりにく あぶらあげ ふたにく あかみそ	しめじ たまねぎ にんじん ねぎ にがうり にんにく みかん	しょうゆ だしいりこ さけ みりん	(小)612 (中)758
6 (金)	ごはん だいずのごもくに しらすあえ	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 あつあげ こんぶ しらすぼし きんしたまご	にんじん ごぼう 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 す うすくちしょうゆ	(小)662 (中)812

「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礼ギ- 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		
9 (月)	ごはん あじつけのり タイピーエン いりな 	ごはん はるさめ あぶら	ぎゅうにゅう あじつけのり ぶたにく いか うずらたまご あぶらあげ	キャベツ にんじん チンゲンさい ほししいたけ しょうが もやし こまつな	しお こしょう うすくちしょうゆ さけ とりがらすープ みりん しょうゆ	(小)597 (中)739
10 (火)	ごはん さんまのうめに こんぶあえ とうふじる  	ごはん さとう 	ぎゅうにゅう さんま しおこんぶ とうふ あぶらあげ わかめ	しょうが うめほし キャベツ にんじん たまねぎ しめじ ねぎ	さけ みりん しょうゆ す うすくちしょうゆ だしiriこ	(小)650 (中)801
11 (水)	パン 豚肉と大豆のあまみそあえ ポイルキャベツ オニオンスープ	パン かたくりこ さとう しろごま あぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず ちゅうみそ ベーコン	しょうが キャベツ セロリー たまねぎ にんじん	さけ しょうゆ しお こしょう みりん とりがらすープ	(小)689 (中)883
12 (木)	ごはん マーボーかぼちゃ ナムル 	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 ぶたにく あかみそ	かぼちゃ しょうが にんにく えだまめ たまねぎ にんじん きゅうり もやし	うすくちしょうゆ トウバンジャン しょうゆ ガーリック	(小)616 (中)761
13 (金)	むぎごはん ごもくきんぴら だいじょいもいり とりだんごじる おつきみゼリー 	むぎ ごはん あぶら さとう おつきみゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく だいじょいもいり とりだんご さつまあげ	こんにゃく ごぼう さやいんげん にんじん たまねぎ えのきだけ ねぎ	みりん しょうゆ いちみつうがらし うすくちしょうゆ しお だしiriこ	(小)632 (中)783
17 (火)	ごはん とりにくとじゃがいもの あまからに まめなサラダ 	ごはん じゃがいも あぶら さとう しろごま ごまあぶら	ぎゅうにゅう とりにく しろみそ だいず まぐろあぶらづけ	たまねぎ ごぼう こんにゃく グリーンピース キャベツ もやし こまつな にんじん	みりん しょうゆ いちみつうがらし す うすくちしょうゆ	(小)641 (中)791
18 (水)	こがたこくとうパン なすとトマトのスパゲティ ツナサラダ ピオーネ 	こくとうパン スパゲティ あぶら マヨネーズ	ぎゅうにゅう ベーコン まぐろあぶらづけ	なす たまねぎ トマト にんにく キャベツ きゅうり とうもろこし ピオーネ	しお こしょう ケチャップ ウスターソース	(小)669 (中)876
19 (木)	ひろしまなぞぼろどんぶり レタスとたまごのスープ 	ごはん あぶら さとう かたくりこ	ぎゅうにゅう とりにく だいず たまご ベーコン	ひろしまなづけ たまねぎ にんじん しょうが レタス	しょうゆ さけ しお こしょう うすくちしょうゆ	(小)592 (中)731
20 (金)	ごはん ねぶとのからあげ うめかつおあえ じゃがいものみそしる  	ごはん あぶら じゃがいも	ぎゅうにゅう ねぶと かつおぶし とうふ あぶらあげ ちゅうみそ	きゅうり キャベツ うめほし にんじん たまねぎ ねぎ しいたけ 	うすくちしょうゆ しお だしiriこ	(小)628 (中)775
24 (火)	ごはん あつあげのみそいため ひろしまいいこいりこ なし(ほうすい) 	ごはん はるさめ さとう あぶら しろごま ごまあぶら かたくりこ マーマレード	ぎゅうにゅう あつあげ ぶたにく ちゅうみそ いりこ いとこんぶ	にんじん たまねぎ たけのこ キャベツ ほししいたけ しょうが にんにく なし(ほうすい)	しょうゆ みりん	(小)673 (中)825
25 (水)	パン ぶたにくとレバーのかりんあげ しおもみきゅうり コンソメジュリアン	パン かたくりこ あぶら さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく とりレバー ベーコン	しょうが きゅうり たまねぎ にんじん キャベツ セロリー	しょうゆ しお こしょう	(小)655 (中)843
26 (木)	ごはん さばのピリからに 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 ちゅうみそ とりにく えび あぶらあげ	にんにく キャベツ とうがん にんじん こんにゃく ほししいたけ ねぎ	みりん さけ しょうゆ しお トウバンジャン ゆかり だしiriこ うすくちしょうゆ	(小)602 (中)741
27 (金)	ごはん こうやどうふのたまごとじ こまつなサラダ	ごはん じゃがいも あぶら さとう ごまあぶら	ぎゅうにゅう こうやどうふ たまご ぶたにく ロースハム ひじき	にんじん たまねぎ ほししいたけ さやいんげん こまつな もやし とうもろこし	しお しょうゆ うすくちしょうゆ す からし	(小)631 (中)776
30 (月)	給食はありません。					