

給食だより 10月

2020年(令和2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

実りの秋には、多くの食べ物が旬をむかえ、食欲がわいてきますね。
旬の食べ物は、季節を感じるだけでなく、栄養価も高くなっています。体に
必要な働きをする「黄・赤・緑の食品」をそろえた食事を心がけましょう。



保命酒の酒かす と 広島和牛 の無償提供

頼酒造(株)さんの
保命酒の酒かす

(株)本多さんが
無償で配達協力

広島県のブランド和牛(広島和牛)

食べて応援！
ふるさとの特産品

感謝して
いただきます



保命酒入りのこカレーライス

保命酒の酒かすの優しい甘み
と旬のきのこがたっぷり入っ
た

広島和牛たっぷり焼き肉

良質な脂のオレイン酸が、
多く含まれています。
香りや口どけがよいです。

後日配付の
広島和牛のパフレットを
ご覧ください

今月の食塩摂取量

小学校:1食平均 2.1g

中学校:1食平均 2.5g

減塩



←給食レシピ等ははこちらから↓

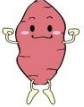
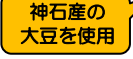
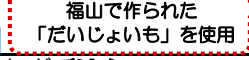
給食では、地場産物(ふくやまSUN・福山市内産・広島県内産)をできるだけ使用します。
(材料欄の太字で書いてある材料が地場産物です。天候等により使用できない場合もあります。)



今月の献立 ※きゅうにゅうは、毎日あります

福山市 学校給食 検索

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値* - 和カロリー
		(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 (木)	ごはん さんまのうめにとろふじる  神辺ブロック献立	ごはん さとう 神石産の大豆を使用	きゅうにゅう とうふ さんま あぶらあげ わかめ	しょうが うめぼし にんじん たまねぎ えのきだけ ねぎ	さけ みりん しょうゆ す うすくちしょうゆ しお だしいりこ	(小)606 (中)826
2 (金)	ごはん ちくぜんに しらすあえ つきみだんご【小学校】 つきみゼリー【幼稚園】 福岡の郷土料理	ごはん さといも あぶら さとう つきみだんご おつきみゼリー	きゅうにゅう とりにく まめちくわ しらすぼし	ごぼう にんじん こんにゃく さやいんげん れんこん もやし ほうれんそう	みりん しょうゆ す うすくちしょうゆ	(小)640 (中)786
5 (月)	ごはん こんぶつくだに ながさきちゃんぽん いりな 長崎の郷土料理	ごはん ちゃんぽんめん あぶら	きゅうにゅう ぶたにく えび かまぼこ ベーコン こんぶつくだに	キャベツ たまねぎ もやし にんじん にんにく ねぎ ほししいたけ はくさい こまつな	とりがらすープ 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 しょうゆ	(小)606 (中)755
6 (火)	ごはん あきなすのドライカレー ひじきのごまマヨネーズあえ 神辺ブロック献立	ごはん じゃがいも あぶら しろごま マヨネーズ	きゅうにゅう ぶたにく だいす まぐろあぶらづけ ひじき	なす たまねぎ にんじん にんにく きゅうり キャベツ	カレーこ ケチャップ トンカツソース しお こしょう	(小)643 (中)785
7 (水)	パン さけの メープルマスタードソース しろいんげんまめのスープ かたぬきレアチーズ 	パン あぶら かたくりこ メープルシロップ しろいんげんまめ じゃがいも	きゅうにゅう さけ ベーコン かたぬきチーズ	にんじん たまねぎ とうもろこし パセリ	マスタード しょうゆ しお こしょう とりがらすープ	(小)658 (中)837
8 (木)	ごはん ハンバーグ まめまめポタージュスープ	ごはん しろいんげんまめ	きゅうにゅう ハンバーグ ベーコン	にんじん たまねぎ えだまめ じゃがいも とうもろこし	ケチャップ クリームポタージュ しお こしょう	(小)613 (中)782
9 (金)	おやこどんぶり ガスてんのあえもの  	ごはん あぶら さとう	きゅうにゅう とりにく たまご ガスてん	たまねぎ にんじん ほししいたけ ねぎ もやし きゅうり	みりん しお しょうゆ す だしこんぶ けずりぶし うすくちしょうゆ	(小)566 (中)706
12 (月)	ごはん にくじゃが うめかつおあえ	ごはん じゃがいも あぶら さとう 「早寝・早起き・朝ごはん」 「地場産物」	きゅうにゅう ぶたにく かつおぶし ごはん	たまねぎ にんじん グリンピース こんにゃく うめぼし きゅうり	しょうゆ みりん うすくちしょうゆ	(小)587 (中)734

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カルビ ・和カリ-
		(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		
13 (火)	ちゅうかどんぶり だいがくいも 	ごはん あぶら かたくりこ さとう ごまあぶら 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 チンゲンサイ	しょうゆ さけ こしょう とりがらスープ す	(小)706 (中)883
14 (水)	パン チリコンカン コーンスープ ブルーベリーゼリー 	パン きんときまめ あぶら かたくりこ ゼリー(てつぶん)	ぎゅうにゅう ぶたにく ベーコン	たまねぎ にんじん トマト にんにく はくさい チンゲンサイ とうもろこし クリームコーン	しお こしょう ウスターソース ケチャップ チリパウダー パプリカ とりがらスープ	(小)651 (中)830
15 (木)	ごはん さばのしょうがに さつまいものみそしる なっとう 	ごはん さとう さつまいも	ぎゅうにゅう さば とうふ あぶらあげ ちゅうみそ なっとう	しょうが にんじん たまねぎ しめじ ねぎ	みりん さけ しょうゆ す だしiriこ	(小)624 (中)769
16 (金)	ごはん だいずのいそに ツナフレークあえ	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 まめちくわ ひじき まぐろあぶらづけ	にんじん たまねぎ さやいんげん こんにゃく キャベツ きゅうり	みりん しょうゆ す うすくちしょうゆ	(小)602 (中)763
19 (月)	ごはん チキンアドボ ピーフンスープ パインゼリー 	ごはん あぶら さとう ピーフン ゼリー(パイナップル)	ぎゅうにゅう とりにく うずらたまご	にんにく たまねぎ にんじん もやし チンゲンサイ ほししいたけ	しょうゆ す ナンプラー うすくちしょうゆ しお とりがらスープ	(小)663 (中)816
20 (火)	ごはん マーボー豆腐 だいこんのちゅうかあえ	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 だいこん	しょうゆ トウバンジャン しお す うすくちしょうゆ	(小)604 (中)750
21 (水)	パン さつまいもシチュー まめなサラダ 	パン さつまいも あぶら こめこ バター さとう	ぎゅうにゅう とりにく だいず まぐろあぶらづけ	にんじん たまねぎ マッシュルーム グリーンピース キャベツ こまつな	しお こしょう す うすくちしょうゆ	(小)629 (中)810
22 (木)	ごはん しろみざかなのさらさあげ だいじょいもいり とりだんごじる 	ごはん かたくりこ あぶら 	ぎゅうにゅう ホキ しろみそ だいじょいもいり とりだんご とうふ ちゅうみそ	しょうが にんじん たまねぎ チンゲンサイ なましいたけ	さけ しょうゆ カレーこ だしiriこ	(小)583 (中)729
23 (金)	むぎごはん ひろしまわぎゅう たっぷりやきにく しらすと こまつなのあえもの 	むぎ ごはん あぶら さとう しろごま ごまあぶら	ぎゅうにゅう ぎゅうにく あかみそ こんぶ しらすぼし	にんにく たまねぎ キャベツ にんじん エリンギ こまつな もやし	しょうゆ トウバンジャン しお す	(小)652 (中)800
26 (月)	ごはん おさかなふりかけ とりにくとくりのうまに はりはりづけ	ごはん くり さとう あぶら	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	にんじん ごぼう れんこん こんにゃく きゅうり さやいんげん きりぼしだいこん	しょうゆ さけ す しお うすくちしょうゆ ふりかけ	(小)610 (中)761
27 (火)	ほうめいしゅいり きのこカレーライス フレンチサラダ  	ごはん じゃがいも バター こむぎこ あぶら さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく ロースハム	 たまねぎ にんじん にんにく しめじ エリンギ えだまめ マッシュルーム きゅうり キャベツ	さけかす ウスターソース トンカツソース ケチャップ しょうゆ しお カレーこ す こしょう	(小)628 (中)781
28 (水)	こがたパン イタリアンスパゲティ こまつなサラダ ヨーグルト 	パン スパゲティ さとう あぶら	ぎゅうにゅう スライスウィンナー ロースハム ひじき ヨーグルト	たまねぎ にんじん グリーンピース マッシュルーム にんにく こまつな もやし とうもろこし	しお こしょう ケチャップ ウスターソース うすくちしょうゆ す からし	(小)619 (中)723
29 (木)	ひろしまオールスター★ たんたんどん たまごスープ	ごはん ごまあぶら さとう しろごま かたくりこ	ぎゅうにゅう ぶたにく しらすぼし ちゅうみそ たまご わかめ	にんにく しょうが にんじん たまねぎ しめじ レモン ひろしまなづけ とうもろこし ねぎ	みりん トウバンジャン しょうゆ さけ しお こしょう うすくちしょうゆ とりがらスープ	(小)586 (中)730

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栄養・ K0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		
30 (金)	むぎごはん かつおのピリカラあげ けんちんじる	むぎ ごはん かたくりこ あぶら さとう しろこま さといも	ぎゅうにゅう かつお とうふ あぶらあげ	しょうが にんにく アップルソース ねぎ にんじん だいこん ごぼう こんにゃく	さけ こしょう しょうゆ トウバンジャン だしiriこ	(小)650 (中)799