

給食だより 11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

感謝して食べよう

朝夕の気温がぐっと下がり、木の葉が鮮やかに色づき始め、秋も深まってきました。私たちが元気に過ごすために、食事は大切なことです。生き物の命や自然の恵み、食事ができあがるまでに関わっている多くの人に感謝していただきましょう。



私たちのもとに食事が届くまでには、どんな人が関わっているのか



私たちのもとに食事が届くまでには、農作物を作る人、家畜を育てる人、魚をとる人、食べ物を運ぶ人・販売する人、料理を作る人など、さまざまな人が関わっています。

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



←給食レシピ等はここから↓

福山市 学校給食 検索

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		
2 (月)	マーボーひじきどんぶり バンサンスー あんにんどうふ	ごはん ごまあぶら さとう かたくりこ はるさめ しろごま あんにんどうふ	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく ひじき あかみそ ロースハム	にんじん たまねぎ たけのこ ねぎ ほししいたけ しょうが にんにく キャベツ きゅうり	トウバンジャン しょうゆ しお す うすくちしょうゆ からし	(小)621 (中)759
4 (水)	こがたこくとうパン いためビーフン スパイシービーンズ	こくとうパン ビーフン あぶら ごまあぶら かたくりこ フライドポテト	ぎゅうにゅう ぶたにく えび だいず	たまねぎ にんじん キャベツ ねぎ ほししいたけ	しお こしょう うすくちしょうゆ ガーリック チリパウダー カレーこ	(小)621 (中)829
5 (木)	ごはん さばのピリカラに のっぺいじる わらびもち【小学校】 みかんゼリー【幼稚園】	ごはん さとう さといも かたくりこ わらびもち みかんゼリー	ぎゅうにゅう さば ちゅうみそ とりにく とうふ	にんにく にんじん だいこん ごぼう ほししいたけ ねぎ しょうが	みりん さけ しょうゆ トウバンジャン しお だしいりこ	(小)655 (中)794
6 (金)	ごはん ひろしまわぎゅうの こうきゅうすきにはくさいのゆずあえ	ごはん あぶら さとう ふ	ぎゅうにゅう ぎゅうにく あつあげ	にんじん たまねぎ しらたき ごぼう しろねぎ はくさい ゆず	みりん しょうゆ うすくちしょうゆ しお	(小)634 (中)789
9 (月)	ごはん みそカツ けんちんじる	ごはん こむぎこ パンこ あぶら さとう 「早寝・早起き・朝	ぎゅうにゅう ぶたにく あかみそ はっちょうみそ とうふ あぶらあげ	だいこん にんじん ごぼう こんにゃく ねぎ	しお こしょう みりん しょうゆ だしいりこ	(小)657 (中)815

愛知の
郷土料理

神石産の
大豆を使用

広島和牛を使用

「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	エネルギー キロカロリー
		(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		
10 (火)	ぜっぴん！！たいうずみにじゃあぶどうゼリー 福山の郷土料 広島県産の真鯛を使用	ごはん さといも あぶら さとう ぶどうゼリー	ぎゅうにゅう たい えび とうふ あぶらあげ いりこ	ほししいたけ にんじん みつば ゆず だいこん こまつな	さけ しょうゆ うすくちしょうゆ だしiriこ	(小)564 (中)700



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 (水)	パン しろねぎの みそクリームシチュー きりぼしだいこんのソテー	パン あぶら さつまいも バター こめこ	<u>ぎゅうにゅう</u> とりにく ちゅうみそ ベーコン	<u>しろねぎ</u> にんじん しめじ ブロッコリー きりぼしだいこん <u>こまつな</u> にんにく	さけ しお こしょう うすくちしょうゆ	(小)611 (中)784
12 (木)	ごはん こんさいのうまに おひたし	<u>ごはん</u> あぶら さとう しろごま 福山で作られた 「だいじょういも」を使用	<u>ぎゅうにゅう</u> とりにく うずらたまご <u>さつまあげ(だいじょういも)</u> ちゅうみそ かつおぶし	れんこん ごぼう にんじん <u>だいこん</u> <u>こんにゃく</u> さやいんげん <u>ほうれんそう</u> はくさい <u>もやし</u>	さけ しょうゆ	(小)574 (中)715
13 (金)	ビビンバ かんこくふうスープ	<u>ごはん</u> あぶら さとう ごまあぶら しろごま トック	<u>ぎゅうにゅう</u> ぶたにく あかみそ とりにく たまご わかめ	にんにく <u>ほうれんそう</u> にんじん <u>もやし</u> たまねぎ <u>ねぎ</u>	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)603 (中)822
16 (月)	ごはん おやこうどん うめこんぶあえ むらさきいもチップス	<u>ごはん</u> うどん むらさきいもチップス	<u>ぎゅうにゅう</u> とりにく 神辺町産 たまご やきかまぼこ しおこんぶ	たまねぎ にんじん <u>しいたけ</u> <u>ねぎ</u> <u>キャベツ</u> きゅうり きりぼしだいこん うめぼし	だしこんぶ けずりぶし みりん しょうゆ うすくちしょうゆ	(小)584 (中)723
17 (火)	さつまいものカレーライス かいそうサラダ 	<u>ごはん</u> さつまいも あぶら バター こむぎこ さとう	<u>ぎゅうにゅう</u> ぶたにく かいそうミックス まぐろあぶらづけ	にんじん たまねぎ エリンギ えだまめ にんにく <u>だいこん</u> きゅうり とうもろこし	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 うすくちしょうゆ	(小)622 (中)772
18 (水)	こがたパン だいずいりミートスパゲティ チーズサラダ	パン スパゲティ オリーブオイル さとう あぶら	<u>ぎゅうにゅう</u> ぶたにく だいず ロースハム カットチーズ	グリーンピース たまねぎ にんじん マッシュルーム にんにく <u>キャベツ</u> きゅうり とうもろこし	あかワイン しお こしょう ケチャップ トマトピューレ ウスターソース す	(小)562 (中)751
19 (木)	ごはん こうやどうふのたまごとじ しらすあえ	<u>ごはん</u> じゃがいも あぶら さとう	<u>ぎゅうにゅう</u> こうやどうふ たまご とりにく <u>しらすぼし</u>	にんじん たまねぎ ほししいたけ さやいんげん はくさい <u>もやし</u> きゅうり	しお しょうゆ す うすくちしょうゆ	(小)589 (中)775
20 (金)	むぎごはん さけのたつたあげ ごじる ゆかりふりかけ	むぎ <u>ごはん</u> かたくりこ あぶら さといも	<u>ぎゅうにゅう</u> さけ だいず とうにゅう ちゅうみそ	<u>しょうが</u> ごぼう <u>こんにゃく</u> にんじん <u>だいこん</u> <u>ねぎ</u>	しょうゆ だしiriこ ゆかりふりかけ	(小)631 (中)777
24 (火)	ごはん うのはなコロッケ かぼちゃじる てづくりのりつくだに	<u>ごはん</u> あぶら さとう	<u>ぎゅうにゅう</u> うのはなコロッケ とうふ あぶらあげ しろみそ ちゅうみそ <u>おにぎりのり</u>	かぼちゃ たまねぎ にんじん しめじ <u>ねぎ</u>	ウスターソース だしiriこ しょうゆ さけ みりん	(小)593 (中)764
25 (水)	パン モオ～たまらん!! ひろしまわぎゅうシチュー かぶサラダ  広島和牛を使用	パン じゃがいも あぶら さとう こむぎこ バター	<u>ぎゅうにゅう</u> <u>ぎゅうにく</u> まぐろあぶらづけ	たまねぎ にんじん マッシュルーム ブロッコリー にんにく とうもろこし <u>かぶ</u> <u>みずな</u>	しお こしょう ウスターソース トンカツソース ケチャップ あかワイン す うすくちしょうゆ	(小)677 (中)870
26 (木)	ごはん さばのうめに いもに 山形の郷土料理 ねぶとふりかけ	<u>ごはん</u> さとう さといも	<u>ぎゅうにゅう</u> さば ぎゅうにく	<u>しょうが</u> うめぼし はくさい にんじん ごぼう <u>こんにゃく</u> <u>しろねぎ</u>	さけ みりん しょうゆ す だしiriこ ねぶとふりかけ	(小)643 (中)796

日 (曜)	こ ん だ て め い D班校 (神辺ブロック)	主 材 料			調味料・だし等	エネルギー キロカロリー
		(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		
27 (金)	ぶたにくの オイスターソースどんぶり ハニレモに 	ごはん あぶら ごまあぶら かたくりこ さつまいも はちみつ さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく	はくさい たまねぎ にんじん たけのこ しめじ レモン チンゲンサイ	さけ しょうゆ しお こしょう オイスターソース	(小)615 (中)767
30 (月)	むぎごはん とりさつま ゆかりあえ なっとう	むぎ ごはん さつまいも あぶら さとう	ぎゅうにゅう とりにく なっとう	たまねぎ にんじん さやいんげん はくさい もやし	さけ しょうゆ みりん ゆかり しお	(小)632 (中)769