

給食だより 12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

寒さに負けない
食事をしよう

今年も残すところ1か月となりました。日が暮れるのが驚くほど早くなり、寒さが身に染みる季節です。空気も乾燥して、風邪をひきやすい時期です。
寒さに負けない丈夫なからだをつくるために、毎日の食事にも気をつけましょう。

風邪予防に役立つ栄養素 ～積極的に食べて、病気から体を守ろう～

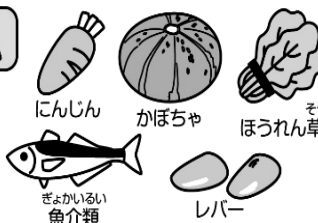
たんぱく質

基礎体力をつけ、
細菌やウイルスへの
抵抗力を高める



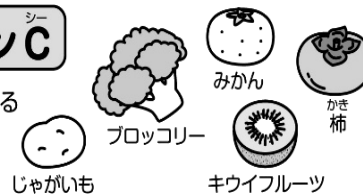
ビタミンA

のどや鼻など粘膜
を保護する



ビタミンC

免疫力を高める



根菜のうま煮

【材料・切り方 (4人分)】

鶏もも肉(角切り) 1/2枚
うずら卵(水煮) 8個
れんこん(乱切り) 1/3節
ごぼう(乱切り) 1/2本
にんじん(乱切り) 1/2本
だいこん(乱切り) 1/6本
こんにゃく(一口大) 1/4枚
さやいんげん(斜め切り) 5本
油 適宜
酒 小さじ1
砂糖 大さじ2
しょうゆ 小さじ2
中みそ 大さじ2
すりごま 小さじ1
水 1カップ

【作り方】

- ①さやいんげん、こんにゃくは、下茹でする。
- ②鍋に油を熱し、鶏肉を炒め、酒をふる。
- ③さやいんげん以外の具材を加えて軽く炒め、水を入れる。
- ④砂糖を入れて煮る。
- ⑤具材に火が通ってきたら、中みそ、しょうゆを入れて、味を煮含ませる。
- ⑥最後に、さやいんげんとすりごまを入れる。

寒さに負けないために

根菜を食べよう

冬が旬の根菜(れんこん、ごぼう、にんじんなど)には、体を温め、冷えを取り除くはたらきがあるといわれています。

旬の根菜たっぷり♪ 冬のおすすめ給食レシピ



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。)



←給食レシピ等はこちらから

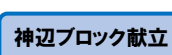
福山市 学校給食 検索

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 1食あたり
		(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 ひきすり しらすとこまつなのあえもの かくチーズ 愛知の郷土料理	ごはん ふ あぶら さとう	ぎゅうにゅう とりにく こんにゃく やきとうふ やきかまぼこ しらすぼし チーズ	しらたき たまねぎ はくさい しろねぎ こまつな にんじん もやし	さけ みりん しょうゆ す	(小)614 (中)758
2 (水)	パン チリコンカン ブロッコリーサラダ ヨーグルト	パン きんときまめ じゃがいも あぶら さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく ヨーグルト	にんにく たまねぎ トマト ブロッコリー キャベツ 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 パプリカ す	(小)667 (中)762
3 (木)	ごはん ひじきのりつくだに くわいとさけのからあげ しらたまじる	ごはん かたくりこ あぶら しらたまもち	ぎゅうにゅう さけ ぶたにく ひじきのり	くわい チンゲンサイ たまねぎ はくさい にんじん	しお しょうゆ だしiriこ	(小)659 (中)816
4 (金)	むぎごはん おでん おひたし	むぎごはん くろざとう 神石産 大豆使用	ぎゅうにゅう ぎゅうにく うずらたまご あつあげ こんにゃく かつおぶし	だいこん れんこん こんにゃく ほうれんそう はくさい にんじん	みりん しょうゆ	(小)609 (中)767

「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 ・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		
7 (月)	ハヤシライス まめなサラダ 	ごはん あぶら さとう バター こむぎこ	ぎゅうにゅう ぎゅうにく だいず まぐろあぶらづけ	にんにく たまねぎ にんじん グリーンピース マッシュルーム キャベツ こまつな	あかワイン しお こしょう ウスターソース ケチャップ す トマトピューレ うすくちしょうゆ	(小)671 (中)835
8 (火)	ひろしまオールスター★ たんたんどん だいじょいもとりだんごの ちゅうかスープ むらさきいもチップス 	ごはん ごまあぶら しろごま さとう むらさきいもチップス 福山で作られた 「だいじょいも」を使用	ぎゅうにゅう ぶたにく しらすぼし ちゅうみそ だいじょいもいり とりだんご	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 レモン しろねぎ きくらげ チンゲンサイ	みりん トウバンシャン しょうゆ さけ しお こしょう うすくちしょうゆ とりがらす	(小)616 (中)761
9 (水)	パン あつあげのミートソースに かいそうサラダ  神辺ブロック献立	パン あぶら さとう かたくりこ 神石産 大豆使用	ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ かいそうミックス まぐろあぶらづけ	たまねぎ にんじん えだまめ しめじ だいこん	ケチャップ ウスターソース とりがらす オイスターソース しょうゆ す	(小)620 (中)871
10 (木)	ごはん ひろしまけんさんまだいの しおからあげ のっぺいじる  広島県産の真鯛を使用	ごはん かたくりこ あぶら さといも	ぎゅうにゅう たい とりにく とうふ	にんじん だいこん ごぼう ねぎ しいたけ しょうが	しお しょうゆ だしiriこ	(小)638 (中)771
11 (金)	むぎごはん こんぶつくだに とりにくとじゃがいもの あまからに いためなます  神辺ブロック献立	むぎ ごはん じゃがいも あぶら さとう しろごま 神石産 大豆使用	ぎゅうにゅう とりにく しろみそ しらすぼし あぶらあげ こんぶつくだに	にんじん ごぼう だいこん こんにゃく グリーンピース きんときになんじん	みりん しょうゆ いちみつがらし しお す	(小)634 (中)792
14 (月)	ごはん ごもくらーめん ちゅうかふうツナポテト	ごはん ちゃんぽんめん あぶら しろごま ごまあぶら さとう じゃがいも	ぎゅうにゅう ぶたにく まぐろあぶらづけ	にんじん たまねぎ もやし はくさい ねぎ キャベツ とうもろこし きくらげ	しお こしょう しょうゆ とりがらす す	(小)595 (中)745
15 (火)	ごはん ふりかけ(てつきょうか) くわいのうまに しらすあえ 	ごはん あぶら さとう	ぎゅうにゅう とりにく ちゅうみそ しらすぼし	くわい れんこん にんじん だいこん こんにゃく さやいんげん はくさい もやし きんときになんじん	さけ しょうゆ す うすくちしょうゆ ふりかけ (Feきょうか)	(小)570 (中)710
16 (水)	パン とりごぼうのこめこクリームに かぶサラダ  神辺ブロック献立	パン じゃがいも あぶら さとう こめこ バター	ぎゅうにゅう とりにく うずらたまご	たまねぎ ごぼう にんじん えだまめ かぶ みずな とうもろこし	しお こしょう とりがらす す うすくちしょうゆ	(小)629 (中)810
17 (木)	ごはん だいずのいそに ごまあえ 	ごはん じゃがいも あぶら さとう しろごま	ぎゅうにゅう だいず とりにく あつあげ ひじき かまぼこ	にんじん たまねぎ さやいんげん こんにゃく キャベツ もやし	みりん しょうゆ	(小)590 (中)736
18 (金)	ごはん しおレモンメンチカツ おこめんスープ  神辺ブロック献立	ごはん あぶら こめこめん	ぎゅうにゅう しおレモンメンチカツ とりにく	たまねぎ にんじん チンゲンサイ しいたけ	しお うすくちしょうゆ とりがらす	(小)607 (中)759
21 (月)	ごはん おやこに はくさいのレモンあえ アーモンドいりこ 	ごはん じゃがいも あぶら さとう アーモンドいりこ	ぎゅうにゅう たまご とりにく あぶらあげ	たまねぎ にんじん さやいんげん はくさい レモン	しょうゆ うすくちしょうゆ しお	(小)612 (中)754
22 (火)	ごはん さばのてりに かぼちゃじる ゆずゼリー  冬至献立	ごはん さとう ゼリー	ぎゅうにゅう さば とうふ あぶらあげ しろみそ ちゅうみそ	しょうが かぼちゃ たまねぎ にんじん しめじ ねぎ	みりん さけ しょうゆ す だしiriこ	(小)625 (中)766
23 (水)	こがたこくとうパン とりのからあげと フライドポテト コンソメジュリアン クリスマスケーキ  クリスマス献立	こくとうパン かたくりこ フライドポテト あぶら クリスマスケーキ	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン	しょうが にんにく 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)654 (中)854