



2021年(令和3年)
福山市教育委員会
(学校保健課)

今月の給食目標

学校給食について 知ろう

新しい年が始まりました。今年も、子どもたちの健やかな健康と成長を願い、安全安心でおいしい給食を提供していきます。

今月は、全国学校給食週間があります。この機会に、ご家庭でも学校給食について話題にしてみませんか。

* * * * *

テーマ

体と心を育てる学校給食

～ 伝えよう ふるさとの味 つなげよう 食育の輪 ～

第28回 福山市学校給食パネル展の開催について



開催日時	1月19日(火)～25日(月) 午後4時まで	
会場	福山市役所本庁舎	1階 市民ホール
開催日時	1月19日(火)～25日(月) 午後1時まで	
会場	西部市民センター	1階
	かなべ市民交流センター	エントランスホール
	北部市民センター	1階 市民サロン
	東部市民センター	
	新市支所	1階 ロビー
	ぬまくま市民交流センター	2階 ロビー

□ パネル展示の内容

学校給食レシピの紹介

食育の取り組みについて

今年度から全校実施！
中学校給食の紹介

など

1月24日～30日は
全国学校給食週間です

詳しくは「広報ふくやま1月号」や福山市教育委員会のホームページをご覧ください。
今年度は、新型コロナウイルス感染拡大防止の観点から、給食試食会は全会場中止です。



学校給食は、今から約130年前に山形県の私立忠愛小学校で始まりました。当時の献立は、おにぎり・焼き魚・漬物などが出ていたと言われています。

福山市では1947年から給食が始まり、2020年8月に、全ての小中学校で実施となりました。

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。)

福山市 学校給食 検索

↑ パネル展の詳細は
こちらから →



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



今月の献立 ※ぎゅうにゅうは、毎日あります

◆ 6年生、中学3年生のリクエスト献立です

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	E値キ- 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		
7 (木)	ごはん ◆えびのあらえあげ けんちんじる	ごはん こむぎこ パンこ ごしきあらえ あぶら	ぎゅうにゅう おつきえび とうふ とりにく あぶらあげ	たまねぎ にんじん ごぼう こんにゃく ねぎ	しお こしょう しょうゆ	(小)617 (中)788
8 (金)	ごはん おでん がじつあえ	ごはん くろざとう さとう しろごま	ぎゅうにゅう ぎゅうにく こんぶ うずらたまご さつまあげ やきあなご	だいこん れんこん こんにゃく ほうれんそう にんじん	みりん しょうゆ す	(小)593 (中)749
12 (火)	ごはん ◆おやこうどん きりぼしだいこんのにつけ	ごはん うどん あぶら さとう 神石産の大豆を使用	ぎゅうにゅう とりにく たまご やきかまぼこ ぶたにく あぶらあげ	たまねぎ にんじん しめじ ねぎ きりぼしだいこん しいたけ	だしiriこ うすくちしょうゆ しょうゆ みりん しお	(小)597 (中)747

「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	I栄養・ 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		
13 (水)	パン ポトフ ブロッコリーと カリフラワーのサラダ 	パン じゃがいも マヨネーズ	<u>ぎゅうにゅう</u> とりにく ウインナー まぐろあぶらづけ	たまねぎ にんじん ブロッコリー かぶ カリフラワー <u>キャベツ</u> とうもろこし パセリ	しお こしょう とりがらスープ	(小)632 (中)799
14 (木)	ごはん ひろしまけんさん ぶりのたつたあげ やさいたっぷりみそしる  神辺ブロック 献立	<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> <u>ぶり</u> ちゅうみそ 広島県産の 「ぶり」を使用	しょうが にんじん たまねぎ <u>だいこん</u> <u>はくさい</u> <u>しいたけ</u> <u>ねぎ</u>	さけ しょうゆ だしiriこ	(小)708 (中)824
15 (金)	むぎごはん すきやきふうに こうはくなます 	むぎ <u>ごはん</u> ふ あぶら さとう しろごま	<u>ぎゅうにゅう</u> ぎゅうにく <u>あつあげ</u> <u>しらすぼし</u> 神石産の 大豆を使用	にんじん たまねぎ <u>こんにゃく</u> ごぼう <u>はくさい</u> <u>しろねぎ</u> <u>だいこん</u> <u>きんときになんじん</u>	みりん しょうゆ しお す うすくちしょうゆ	(小)651 (中)819
18 (月)	むぎごはん かんこくのり かいせんチャプチェ ◆ナムル  親善友好都市献立 (韓国浦項市)	むぎ <u>ごはん</u> さとう あぶら はるさめ しろごま ごまあぶら	<u>ぎゅうにゅう</u> いか ぶたにく かんこくのり	しょうが にんにく にんじん たけのこ たまねぎ <u>もやし</u> <u>チンゲンさい</u> <u>きくらげ</u> <u>ほうれんそう</u>	しょうゆ さけ トウバンジャン ガーリック	(小)611 (中)768
19 (火)	ドライカレー かきたまスープ 	<u>ごはん</u> じゃがいも あぶら かたくりこ	<u>ぎゅうにゅう</u> ぶたにく だいず たまご	たまねぎ にんじん えだまめ にんにく <u>きくらげ</u> <u>ごまつな</u>	カレーこ しお ケチャップ とんかつソース しょうゆ こしょう うすくちしょうゆ とりがらスープ	(小)628 (中)780
20 (水)	パン しろいんげんまめの クリームシチュー かぶサラダ みかんゼリー 神辺ブロック 献立	パン じゃがいも しろいんげんまめ あぶら バター こめこ さとう みかんゼリー	<u>ぎゅうにゅう</u> とりにく まぐろあぶらづけ	にんじん たまねぎ マッシュルーム かぶ	しお こしょう す うすくちしょうゆ	(小)657 (中)835
21 (木)	ごはん ◆ぶたにくととりレバーの かりんあげ はくさいスープ	<u>ごはん</u> かたくりこ あぶら さとう しろごま	<u>ぎゅうにゅう</u> ぶたにく とりレバー とうふ	しょうが にんじん <u>はくさい</u> たまねぎ <u>きくらげ</u> えのきだけ	しょうゆ しお こしょう うすくちしょうゆ とりがらスープ	(小)625 (中)850
22 (金)	ごはん さばのピリカラに おんやさい わふうワントン 	<u>ごはん</u> さとう ワントンめん	<u>ぎゅうにゅう</u> さば ぶたにく ちゅうみそ	にんにく <u>キャベツ</u> たまねぎ <u>みずな</u> にんじん <u>はくさい</u>	みりん しょうゆ さけ こしょう しお だしiriこ トウバンジャン うすくちしょうゆ	(小)573 (中)716
25 (月)	◆ビーフカレーライス まめなサラダ 	<u>ごはん</u> じゃがいも あぶら バター こむぎこ さとう しろごま	<u>ぎゅうにゅう</u> ぎゅうにく だいず まぐろあぶらづけ	にんじん たまねぎ しめじ にんにく <u>ごまつな</u> <u>もやし</u>	ウスターソース とんかつソース ケチャップ しお しょうゆ カレーこ す うすくちしょうゆ	(小)670 (中)830
26 (火)	ごはん さけのレモンソース おんやさい だいじょいもいりつまれじる	<u>ごはん</u> かたくりこ あぶら さとう 福山で作られた 「だいじょいも」を使用	<u>ぎゅうにゅう</u> さけ あぶらあげ ちゅうみそ <u>つまれ(だいじょいも)</u>	レモン <u>キャベツ</u> にんじん たまねぎ <u>はくさい</u> しめじ <u>ねぎ</u>	さけ しょうゆ だしiriこ	(小)599 (中)748
27 (水)	こがたパン たらこスパゲティ こまつなサラダ ヨーグルト 神辺ブロック 献立	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> たらこ ベーコン ロースハム ひじき ヨーグルト	たまねぎ にんじん しめじ にんにく <u>ごまつな</u> <u>もやし</u> とうもろこし	あかワイン す しお こしょう うすくちしょうゆ とりがらスープ パジリコ からし	(小)578 (中)677
28 (木)	ひろしまたっぴりビビンバ かんこくふうスープ 	<u>ごはん</u> しろごま あぶら ごまあぶら トック	<u>ぎゅうにゅう</u> ぎゅうにく ぶたにく とりにく <u>しらすぼし</u> <u>きんしたまご</u>	ひろしまなづけ はくさいキムチ <u>もやし</u> にんにく たまねぎ にんじん <u>きくらげ</u> <u>ねぎ</u>	しょうゆ しお こしょう とりがらスープ うすくちしょうゆ	(小)608 (中)756
29 (金)	ごはん ◆だいずのごもくに うめかつおあえ アーモンドいりこ	<u>ごはん</u> じゃがいも あぶら さとう アーモンドいりこ	<u>ぎゅうにゅう</u> <u>だいず</u> とりにく こんぶ <u>あつあげ</u> くきわかめ かつおぶし 神石産の 大豆を使用	にんじん <u>こんにゃく</u> ごぼう さやいんげん <u>だいこん</u> <u>キャベツ</u> うめぼし	みりん しょうゆ うすくちしょうゆ	(小)645 (中)794