

給食だより 2月

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

規則正しい
食生活を知ろう

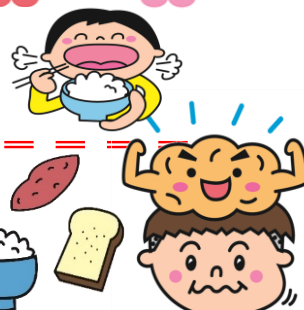
生活リズムを整えよう！



暦の上では春を迎えましたが、まだまだ寒い日が続きます。
毎日元気に過ごすために、朝・昼・夕の3回の食事を決まった時刻に食べるなど、規則正しい食生活を心がけましょう。特に、1日のはじまりである朝ごはんをしっかりと食べるようにしましょう。



朝ごはんでスイッチON!!

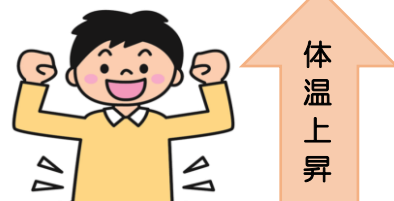


頭のスイッチON!!

脳が働くために必要なエネルギー源をごはんやパンなどから摂ることで、朝から元気に活動できます。

からだのスイッチON!!

眠っている間、体温は下がっています。
朝ごはんを食べることで体温が上がり、体や脳もスムーズに活動を始められます。



おなかのスイッチON!!

食べ物が腸に送られると、
排便が促され、スッキリします。



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



給食レシピ等はここから↓

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。)

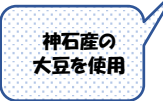
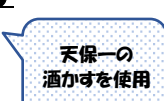
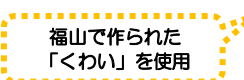
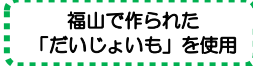
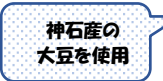


今月の献立 ※ぎゅうにゅうは、毎日あります ◆6年生、中学3年生のリクエスト献立です。

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	エネルギー 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 (月)	ごはん ちゃんこじる いりな アーモンドいりこ	ごはん しらたまもち あぶら アーモンドいりこ	ぎゅうにゅう とりにく たら とうふ あぶらあげ	はくさい にんじん だいこん しろねぎ しゅんぎく もやし こまつな	さけ しょうゆ みりん しお だしりこ	(小)576 (中)715
2 (火)	ごはん いわしのかばやき とうふじる せつぶんまめ  節分献立	ごはん かたくりこ あぶら さとう しろごま	ぎゅうにゅう いわし とうふ あぶらあげ わかめ せつぶんまめ	しょうが にんじん たまねぎ だいこん しいたけ ねぎ	みりん しょうゆ うすくちしょうゆ しお だしりこ	(小)676 (中)830
3 (水)	こくとうパン ◆さけのホイルむし おこめんスープ	こくとうパン マヨネーズ こめこめん あぶら	ぎゅうにゅう さけ ぶたにく	たまねぎ にんじん マッシュルーム とうもろこし こまつな たまねぎ ほししいたけ	しお こしょう うすくちしょうゆ さけ とりガラスープ	(小)661 (中)865
4 (木)	ごはん あつあげのちゅうかに だいこんの ちゅうかあえ  神辺ブロック献立	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 うすらたまご あつあげ  神辺町産	にんじん たまねぎ チンゲンサイ しいたけ にんにく しょうが だいこん	しょうゆ オイスターソース さけ しお す こしょう うすくちしょうゆ	(小)602 (中)750
5 (金)	むぎごはん とりすき しらすあえ	むぎごはん ふ あぶら さとう	ぎゅうにゅう とりにく やきとうふ しらすぼし	にんじん たまねぎ ごぼう こんにゃく はくさい しろねぎ キャベツ もやし	みりん しょうゆ うすくちしょうゆ す	(小)621 (中)778
8 (月)	しょうがごはん あいしょうじる ぼんかん  旬の果物	ごはん あぶら さとう じゃがいも	ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ ベーコン しろみそ	にんじん えだまめ ほししいたけ しょうが しめじ たまねぎ しらたき ねぎ ぼんかん	さけ みりん しょうゆ しお こしょう だしりこ	(小)644 (中)793

給食(調理・配送)の職員募集中! 教育総務課(084-928-1218)まで

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 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		
9 (火)	ごはん さばのてりに こんぶあえ かすじる 	ごはん さとう さといも 	ぎゅうにゅう さば ぶたにく あぶらあげ ちゅうみそ しろみそ しおこんぶ	しょうが はくさい にんじん だいこん こんにゃく しめじ ねぎ	みりん さけ しょうゆ す だしiriこ さけかす 	(小)598 (中)746
10 (水)	パン ◆たこボール コーンスープ かくチーズ 	パン こむぎこ あぶら かたくりこ	ぎゅうにゅう たこ とうふ あおのり ベーコン チーズ	キャベツ ねぎ チンゲンサイ たまねぎ とうもろこし にんじん クリームコーン	しお こしょう とんかつソース とりガラスープ	(小)647 (中)821
12 (金)	ごはん くきわかめのきんぴら かきたまじる むらさきいもチップス	ごはん あぶら さとう じゃがいも かたくりこ むらさきいもチップス	ぎゅうにゅう ぶたにく くきわかめ さつまあげ たまご	ごぼう こんにゃく にんじん さやいんげん たまねぎ ねぎ	しょうゆ みりん いちみつがらし うすくちしょうゆ しお だしiriこ	(小)616 (中)763
15 (月)	ごはん ふりかけ(てつきょうか) おでん なのはなあえ 	ごはん くろざとう さとう 	ぎゅうにゅう ぎゅうにく こんぶ うすらたまご くわいiri さつまあげ	だいこん れんこん こんにゃく ほうれんそう なのはな もやし にんじん	みりん しょうゆ うすくちしょうゆ ふりかけ(Feきょうか)	(小)589 (中)738
16 (火)	パワーをつけろ！ スタミナがんすどん しらたまじる 	ごはん あぶら さとう しらたまもち	ぎゅうにゅう がんす たまご しらすばし ぶたにく	たまねぎ キャベツ ほししいたけ ねぎ チンゲンサイ にんじん	しお しょうゆ だしiriこ	(小)645 (中)804
17 (水)	パン ポークビーンズ こまつなサラダ	パン じゃがいも あぶら さとう	ぎゅうにゅう だいず ぶたにく ロースハム ひじき	たまねぎ にんじん こまつな もやし とうもろこし	しお 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)614 (中)792
18 (木)	もぶりごはん いためなます ぶたじる 	ごはん しろこま あぶら さといも さとう	ぎゅうにゅう とりにく くろめ あぶらあげ えび しらすばし ぶたにく ちゅうみそ	にんじん ごぼう だいこん ほししいたけ たまねぎ しめじ ねぎ	しょうゆ さけ みりん しお だしiriこ す うすくちしょうゆ	(小)598 (中)745
19 (金)	ごはん わかさぎの ピンゴソースかけ おんやさい ワンタンスープ	ごはん あぶら ワンタンめん 	ぎゅうにゅう わかさぎ だいじょいもiri とりだんご	キャベツ たまねぎ もやし にんじん きくらげ チンゲンサイ	ピンゴソース しょうゆ こしょう しお とりガラスープ	(小)584 (中)728
22 (月)	◆ひよこまめとぶたにくの カレーライス ◆チーズサラダ 	ごはん じゃがいも あぶら バター こむぎこ さとう ひよこまめ	ぎゅうにゅう ぶたにく ロースハム チーズ	にんにく たまねぎ にんじん グリーンピース キャベツ きゅうり とうもろこし	しお こしょう しょうゆ ケチャップ とんかつソース カレーこ す	(小)656 (中)815
24 (水)	こがたパン カレーうどん かいそうサラダ ココアぎゅうにゅうのもと 	パン さとう うどん じゃがいも あぶら ごまあぶら 	ぎゅうにゅう ぶたにく まぐろあぶらづけ かいそうミックス あぶらあげ	にんじん たまねぎ ほうれんそう だいこん しろねぎ	カレーこ しょうゆ みりん だしiriこ しお す ココアぎゅうにゅうのもと	(小)545 (中)725
25 (木)	ごはん ◆にくじゃが ぬた 	ごはん じゃがいも さとう あぶら しろこま	ぎゅうにゅう ぶたにく いか しろみそ	たまねぎ にんじん グリーンピース こんにゃく わけぎ	しょうゆ みりん す	(小)609 (中)769
26 (金)	むぎごはん ぶたにくとだいの あまみそあえ おんやさい わかめスープ 	むぎごはん かたくりこ あぶら さとう しろこま はるさめ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず ちゅうみそ わかめ	しょうが キャベツ にんじん たまねぎ しいたけ ねぎ	さけ しょうゆ みりん しお こしょう うすくちしょうゆ とりがらスープ	(小)686 (中)858