

今月の給食目標

夏の食生活を考えよう

いよいよ、本格的な夏の始まりです。夏の暑さや日差して食欲がおちて夏バテを起こさないように、水分や栄養がたっぷりの「夏野菜」を食べましょ

夏の食べ物クイズ

夏の食べ物の説明を読んで、どの食べ物のことか考えてみよう！こたえは、うらにあるよ。

- | | | |
|---|--|--|
| ① ? | ② ? | ③ ? |
| <ul style="list-style-type: none"> ・緑色の細長い形をしているよ ・表面のとげがあるものが新鮮だよ ・水分がたっぷり | <ul style="list-style-type: none"> ・赤色で丸い形をしているよ ・この赤色は「リコピン」といって、夏バテ予防にも役立つよ | <ul style="list-style-type: none"> ・皮をむく前は、ひげがあるよ ・黄色い実がたくさんあるよ ・ひげの数と実の数は同じくらいだよ |
| ④ ? | ⑤ ? | |
| <ul style="list-style-type: none"> ・外側は、緑色をしているよ ・食べるとねばねばするよ ・切ると、星の形をしているよ | <ul style="list-style-type: none"> ・丸い形で、黒いしま模様があるよ ・中は赤色で、黒い種があるよ ・水分がたっぷり | |

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

減塩

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 和加割
		(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 (水)	ふくやまたっぷり ぶたどんぶり じゃこあえ おいわいゼリー	ごはん さとう あぶら おいわいゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく しらすぼし	たまねぎ にんじん しらたき グリーンアスパラガス きゅうり もやし	みりん しょうゆ す しお うすくちしょうゆ	(小)600 (中)742
		市制施行記念日献立	広島県内産レモンゼリー			
2 (木)	ごはん だいずのごもくに パリパリサラダ	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 こんぶ	ごぼう こんにゃく さやいんげん キャベツ きゅうり にんじん たくあんづけ	みりん しょうゆ す うすくちしょうゆ	(小)596 (中)744
3 (金)	ごはん こいわしのからあげ なつやさしみそしる	ごはん あぶら 神産産の大豆を使用	ぎゅうにゅう あぶらあげ こいわし ちゅうみそ	かぼちゃ なす にんじん たまねぎ しめじ ねぎ	だしiriこ	(小)603 (中)754
6 (月)	ぶたにくの オイスターソースどんぶり きゅうりのちゅうかふうづけ	ごはん あぶら さとう ごまあぶら かたくりこ くろごま	ぎゅうにゅう ぶたにく ロースハム	キャベツ たまねぎ にんじん たけのこ しめじ ビーマン きゅうり とうもろこし	さけ しょうゆ しお こしょう オイスターソース す	(小)577 (中)718
7 (火)	あなごとえだまめごはん けんちんじる たなばたゼリー	ごはん あぶら ゼリー	ぎゅうにゅう やきあなご とうふ とりにく あぶらあげ	えだまめ ごぼう とうもろこし たまねぎ にんじん ねぎ こんにゃく	しょうゆ だしiriこ	(小)608 (中)750
8 (水)	パン とりにくとレバーの ケチャップがらめ オニオンスープ	パン かたくりこ あぶら さとう	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン とりレバー	しょうが にんじん とうもろこし たまねぎ キャベツ セロリー	ケチャップ ウスターソース こしょう しお しょうゆ	(小)611 (中)790
9 (木)	ごはん さんまのうめに だいじょいもいり とりだんごじる	ごはん さとう 福山で作られた 「だいじょいも」を使用	ぎゅうにゅう さんま とうふ だいじょいもいり とりだんご ちゅうみそ しろみそ	しょうが うめぼし にんじん たまねぎ チンゲンサイ しいたけ	さけ みりん しょうゆ す だしiriこ	(小)639 (中)794
				神辺町産		
10 (金)	ごはん こんぶつくだに おやこうどん まめなサラダ	ごはん うどん さとう	ぎゅうにゅう こんぶつくだに とりにく たまご やきかまぼこ だいず まぐろあぶらづけ	たまねぎ にんじん しいたけ ねぎ キャベツ	だしこんぶ けすりぶし しょうゆ みりん す うすくちしょうゆ	(小)627 (中)775

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 和加叫-
		(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 (月)	ごはん ゆかりふりかけ【中学校】 じゃがいものそぼろに こまつなサラダ	ごはん じゃがいも あぶら さとう	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく しらすほし ひじき	たまねぎ にんじん えだまめ こまつな もやし とうもろこし	みりん しょうゆ うすくちしょうゆ す からし ゆかりふりかけ	(小)585 (中)730
14 (火)	ちゅうかどんぶり ビーフンのちゅうかあえ	ごはん ごまあぶら さとう かたくりこ ビーフン	ぎゅうにゅう いか ぶたにく うずらたまご ロースハム	にんじん もやし こまつな たまねぎ たけのこ キャベツ きゅうり ほししいたけ	しょうゆ こしょう しお す からし	(小)604 (中)754
15 (水)	こがたパインパン サマーミートスパゲティ フレンチサラダ のむヨーグルト【中学校】	パインパン スパゲティ さとう オリーブオイル あぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく ロースハム のむヨーグルト	ピーマン なす マッシュルーム たまねぎ にんじん トマト にんにく きゅうり キャベツ	あかワイン しお こしょう ケチャップ ウスターソース す	(小)589 (中)824
16 (木)	ごはん しろみざかなのピンゴソース じゃがいものみそしる	ごはん じゃがいも あぶら かたくりこ	ぎゅうにゅう ホキ とうふ あぶらあげ ちゅうみそ	にんじん たまねぎ しめじ ねぎ	しお こしょう ピンゴソース だしiriこ	(小)605 (中)755
17 (金)	ごはん ゴーヤチャンプルー もずくじる ヨーグルト【小学校】 みかんゼリー【中学校】	ごはん ごまあぶら みかんゼリー	ぎゅうにゅう とうふ たまご ぶたにく かまぼこ もずく ヨーグルト かつおぶし	にがうり にんじん たまねぎ もやし えのきだけ ねぎ	さけ しょうゆ しお こしょう うすくちしょうゆ だしこんぶ けずりぶし	(小)691 (中)809
20 (月)	マーボーひじきどんぶり じゃがいものすのもの	むぎごはん ごまあぶら さとう かたくりこ じゃがいも	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく ひじき あかみそ こうやとうふ	にんじん たまねぎ たけのこ ねぎ しょうが にんにく きゅうり ほししいたけ	トウバンジャン しょうゆ しお す うすくちしょうゆ	(小)663 (中)816
21 (火)	ごはん さわらのたつたあげ わふうワンタン	ごはん かたくりこ あぶら ワンタンめん	ぎゅうにゅう さわら とりにく	しょうが たまねぎ もやし にんじん チンゲンサイ しいたけ	しょうゆ うすくちしょうゆ しお こしょう だしiriこ	(小)608 (中)759
22 (水)	パン とりにくのてりに かぼちゃのポタージュ みかんゼリー	パン さとう かたくりこ みかんゼリー	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン	かぼちゃ にんじん たまねぎ さやいんげん とうもろこし	みりん さけ しょうゆ クリームポタージュ しお こしょう	(小)648 (中)828
27 (月)	キムタクごはん しらたまじる	むぎごはん あぶら しらたまもち	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく	はくさいキムチ たくあんづけ ねぎ たまねぎ にんじん もやし	うすくちしょうゆ しょうゆ しお だしiriこ	(小)591 (中)739
28 (火)	たいそぼろごはん ぶたじる みかんゼリー【小学校】 ヨーグルト【中学校】	ごはん あぶら さとう じゃがいも みかんゼリー	ぎゅうにゅう たい きんしたまご ぶたにく ちゅうみそ ヨーグルト	にんじん えだまめ たまねぎ ねぎ こんにゃく	さけ うすくちしょうゆ しお だしiriこ	(小)607 (中)765
29 (水)	ナン ドライカレー かいそうサラダ のむヨーグルト【小学校】	ナン じゃがいも あぶら さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず かいそうミックス まぐろあぶらづけ のむヨーグルト	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 しょうゆ す	(小)619 (中)698
30 (木)	ごはん あつあげのちゅうかに ナムル	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 あつあげ	たけのこ にんじん たまねぎ チンゲンサイ にんにく しょうが きゅうり もやし ほししいたけ	しょうゆ オイスターソース さけ しお こしょう ガーリック	(小)572 (中)716
31 (金)	やきにくどんぶり かきたまじる	ごはん あぶら さとう しろごま ごまあぶら なまふ じゃがいも かたくりこ	ぎゅうにゅう ぎゅうにく あかみそ たまご とりにく	キャベツ たまねぎ ピーマン にんにく にんじん ねぎ えのきだけ	しお しょうゆ トウバンジャン うすくちしょうゆ だしiriこ	(小)672 (中)832

① 豆 ② トマト ③ とうもろこし ④ オクラ ⑤ スイカ

8月9日(日) 福山市長選挙 投票日「福山に 思いを込めて さあ 一票」