

給食だより 10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
丈夫な体を作ろう

読書の秋、スポーツの秋、そして食欲の秋がやってきました。私たちが活動するうえで、健康で丈夫な体づくりはとても大切です。いろいろな食品を組み合わせ、黄・赤・緑のそろった食事を心がけましょう。

黄のなかま

エネルギーのもとになる食べもの

赤のなかま

体をつくるもとになる食べもの

緑のなかま

体の調子を整えるもとになる食べもの



今月の食塩摂取量
小学校:1食平均 2.1 g
中学校:1食平均 2.5 g

減塩

黄・赤・緑のどれかひとつでもかけると、栄養バランスが偏ってしまいます。3色そろった給食の献立を、ぜひご家庭で参考にしてください。

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 キカロリ-
		(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 (金)	ごはん ぶたにくとやさいの しょうがいため かおりあえサラダ	ごはん あぶら さとう はるさめ	ぎゅうにゅう ぶたにく ロースハム	たまねぎ キャベツ しめじ しょうが チンゲンサイ にんじん もやし きゅうり セロリー	しお さけ みりん しょうゆ す うすくちしょうゆ	(小)563 (中)703
4 (月)	あきなすとてつぶんいっぱい ドライカレー ごまドレッシングサラダ ヨーグルト	ごはん あぶら さとう しろごま	ぎゅうにゅう ぶたにく だいす ぶたレバー ロースハム ヨーグルト	たまねぎ なす にんじん トマト にんにく しょうが キャベツ	カレーこ ケチャップ トンカツソース しお す しょうゆ	(小)655 (中)800
5 (火)	ごはん こうやどうふのたまごとじ ガステんのあえもの	ごはん じゃがいも あぶら さとう	ぎゅうにゅう こうやどうふ たまご とりにく ガステん	にんじん たまねぎ ほししいたけ さやいんげん キャベツ こまつな	しお しょうゆ うすくちしょうゆ す	(小)580 (中)722
6 (水)	パン さけのメープル マスタードソース やさいソテー トマトクリームスープ	パン かたくりこ あぶら じゃがいも しろいんげんまめ	ぎゅうにゅう さけ ベーコン	さやいんげん とうもろこし キャベツ にんじん たまねぎ トマト	しょうゆ メープルシロップ マスタード ガーリック しお こしょう クリームポタージュ	(小)659 (中)849
親善友好都市献立:カナダ・ハミルトン						
7 (木)	ごはん マーボー豆腐 ハンサンスー	ごはん ごまあぶら さとう かたくりこ はるさめ しろごま	ぎゅうにゅう 豆腐 ぶたにく あかみそ ロースハム	にんじん たまねぎ ほししいたけ ねぎ しょうが にんにく キャベツ	しょうゆ トウバンジャン しお す からし	(小)623 (中)776

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* - キカロリ-
		(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		
8 (金)	ごはん くきわかめのきんぴら くわいいりとりだんごじる ブルーベリーゼリー  目の愛護第一献立	ごはん あぶら さとう ゼリー 福山産のくわいを使用 神石産の大豆を使用	ぎゅうにゅう ふたにく くきわかめ さつまあげ くわいいりとりだんご あぶらあげ	こんにゃく さやいんげん ごぼう にんじん チンゲンサイ たまねぎ ほししいたけ	みりん しょうゆ いちみつがらし うすくちしょうゆ しお だしiriこ	(小)593 (中)730
11 (月)	ごはん ちくぜんに 福岡の郷土料理 きりぼしだいこんのすのもの なっとう	ごはん さといも あぶら さとう	ぎゅうにゅう とりにく まめちくわ しらすぼし なっとう	ごぼう にんじん こんにゃく れんこん きゅうり さやいんげん きりぼしだいこん	みりん しょうゆ す しお うすくちしょうゆ	(小)597 (中)738

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		
12 (火)	ごはん さばのたつたあげ かおりあえ ぶたじる 	ごはん かたくりこ あぶら 神石産の大豆を使用	ぎゅうにゅう さば ぶたにく とうふ ちゅうみそ	しょうが キャベツ きゅうり たまねぎ にんじん ごぼう ねぎ こんにゃく かぼちゃ	しょうゆ かおり	(小)664 (中)827
13 (水)	パン とりにくとさつまいもの シチュー フレンチサラダ 	パン さつまいも あぶら さとう こめこ バター	ぎゅうにゅう とりにく ロースハム	にんじん たまねぎ マッシュルーム パセリ きゅうり キャベツ とうもろこし	しお こしょう す	(小)625 (中)803
14 (木)	ひろしまたっぶりビビンバ とうふとたまごのスープ むらさきいもチップス 	ごはん ごまあぶら かたくりこ しろごま むらさきいもチップス	ぎゅうにゅう ぶたにく しらすぼし とうふ たまご わかめ	ひろしまなづけ はくさいキムチ にんじん もやし にんにく たまねぎ ねぎ えのきだけ	しょうゆ こしょう しお うすくちしょうゆ だしiriこ	(小)576 (中)715
15 (金)	むぎごはん ふりかけ(てつきょうか) だいずのごもくに ツナフレークあえ 	むぎごはん じゃがいも あぶら さとう	ぎゅうにゅう だいず とりにく さつまあげ こんぶ まぐろあぶらづけ	にんじん ごぼう さやいんげん こんにゃく キャベツ ほうれんそう	みりん しょうゆ ふりかけ (てつきょうか)	(小)636 (中)795
18 (月)	ごはん チキンアドボ コーンサラダ れいとうパン 	ごはん じゃがいも あぶら さとう	ぎゅうにゅう とりにく うずらたまご	にんにく たまねぎ キャベツ にんじん とうもろこし パン	す しょうゆ ナンブラー しお こしょう	(小)644 (中)798
19 (火)	ごはん かつおとレバーの あまみそあえ おんやさい ワントンスープ 	ごはん あぶら さとう ワントンめん かたくりこ	ぎゅうにゅう かつお ぶたにく とりレバー ちゅうみそ	キャベツ たまねぎ にんじん もやし ほししいたけ チンゲンサイ しょうが	しょうゆ さけ しお こしょう とりがらスープ みりん	(小)638 (中)791
20 (水)	こがたことうパン しろねぎときのこの わふうスパゲティ かいそうサラダ 	こくとうパン スパゲティ あぶら さとう	ぎゅうにゅう スライスウインナー かいそうミックス まぐろあぶらづけ	にんじん しめじ にんにく しいたけ エリンギ しろねぎ こまつな きゅうり だいこん	しお こしょう しょうゆ うすくちしょうゆ す	(小)565 (中)768
21 (木)	きのことさつまいものカレー まめなサラダ 	ごはん あぶら バター ごむぎこ さとう ごまあぶら さつまいも	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず ロースハム	たまねぎ にんじん しめじ エリンギ にんにく キャベツ こまつな	ウスターソース トンカツソース 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)658 (中)817
22 (金)	ごはん シアチャンドウフ ナムル 	ごはん あぶら さとう かたくりこ ごまあぶら しろごま	ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ あかみそ	しょうが にんにく にんじん なす きくらげ たまねぎ きゅうり チンゲンサイ もやし	さけ しょうゆ とりがらスープ ガーリック トウバンジャン	(小)589 (中)735
25 (月)	むぎごはん ひじきのりつくだに こんさいとくりのうまに しらすあえ 	むぎごはん くり あぶら さとう	ぎゅうにゅう とりにく うずらたまご しらすぼし ひじきのり	れんこん にんじん だいこん えだまめ はくさい こんにゃく ほうれんそう	さけ しょうゆ みりん うすくちしょうゆ	(小)608 (中)758
26 (火)	ごはん さばのソースに ゆかりあえ はくさいスープ 	ごはん さとう	ぎゅうにゅう さば ぶたにく	しょうが キャベツ にんじん はくさい ほししいたけ たまねぎ ねぎ	しょうゆ ゆかり ウスターソース さけ しお うすくちしょうゆ とりがらスープ	(小)556 (中)674
27 (水)	パンプキンパン ポトフ こまつなサラダ 	パンプキンパン しろいんげんまめ じゃがいも さとう あぶら	ぎゅうにゅう とりにく まぐろあぶらづけ ひじき	たまねぎ にんじん キャベツ こまつな もやし とうもろこし	しお こしょう とりがらスープ うすくちしょうゆ す	(小)623 (中)826

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* - キカロリ-
		(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		
28 (木)	ごはん ながさきちゃんぽん はくさいのちゅうかサラダ カステラ 	ごはん ちゃんぽんめん しろごま あぶら ごまあぶら さとう カステラ	ぎゅうにゅう ぶたにく えび かまぼこ(ピンク・しろ) ロースハム わかめ	キャベツ たまねぎ もやし にんじん にんにく はくさい ほししいたけ ねぎ	とりがらスープ とんこつスープ うすくちしょうゆ さけ しお す こしょう しょうゆ	(小)668 (中)812
29 (金)	ごはん とりのからあげと フライドポテト おんやさい だいこんとこまつなのみそしる 	ごはん かたくりこ あぶら フライドポテト	ぎゅうにゅう とりにく ちゅうみそ あぶらあげ	キャベツ だいこん にんじん しめじ たまねぎ こまつな	しお こしょう ガーリック だしりこ	(小)641 (中)800