

# 給食だより 11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

感謝して食べよう

野山が鮮やかな赤や黄色に色づき、実りの秋も深まってきました。私たちは、生き物の命や自然の恵みをいただいています。また、毎日の食事が食卓に並ぶのは、さまざまな人の働きや支えがあるおかげです。食事のあいさつに込められた意味を知り、感謝の心をもっていただきましょう。



食事のあいさつってどんな意味があるの？



かかわった人や命への感謝が込められているよ



## 11月24日は和食の日

日本には多様で豊かな自然や食文化があります。その中でも和食は、日本人の伝統的な食文化でユネスコ無形文化遺産に登録されています。ご家庭でも和食について話してみませんか。

11月24日は  
和食の日

### 「いただきます」

食べ物はもともと生きた動物や植物の命です。その命をいただくことへの感謝が込められています。



### 「ごちそうさま」

漢字で「ご馳走さま」と書き、食事を用意するために駆け回ってくれてありがとうという意味です。



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 ※ぎょうにゅうは、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 +α
		(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 あじつけのり 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	ぎょうにゅう とりにく たまご やきかまぼこ ぶたにく あぶらあげ あじつけのり	たまねぎ にんじん しめじ <b>ねぎ</b> きりぼしだいこん ほししいたけ さやいんげん	だしりこ みりん うすくちしょうゆ しょうゆ しお	(小)598 (中)746
2 (火)	ごはん さけのたつたあげ こんぶあえ のっぺいじる <b>新潟の郷土料理</b>	ごはん かたくりこ あぶら さといも	ぎょうにゅう さけ しおこんぶ とりにく とうふ	しょうが <b>はくさい</b> にんじん <b>だいこん</b> ごぼう <b>ねぎ</b> ほししいたけ	しょうゆ しお だしりこ	(小)608 (中)757
4 (木)	きのこカレーライス 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	ぎょうにゅう ぶたにく ロースハム チーズ	にんにく にんじん たまねぎ しめじ エリンギ えだまめ マッシュルーム <b>キャベツ</b> きゅうり	ウスターソース トンカツソース ケチャップ しお こしょう しょうゆ カレーこ す	(小)652 (中)810
5 (金)	ごはん あつあげのちゅうかに ちゅうかふうツナポテト	ごはん ごまあぶら さとう かたくりこ じゃがいも しろごま	ぎょうにゅう <b>あつあげ</b> ぶたにく いか まぐろあぶらづけ とうもろこし	たまねぎ にんじん <b>チンゲンサイ</b> にんにく しょうが <b>きくらげ こまつな</b>	しょうゆ さけ しお こしょう オイスターソース す	(小)617 (中)767

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補給- キロカリ-
		(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 (月)	ごはん かみってる! GoGolいため とうふじる アーモンドいりこ  <b>かみかみ献立</b> 	<b>ごはん</b> しろごま あぶら さとう ごまあぶら アーモンドいりこ	<b>ぎゅうにゅう</b> ぶたにく ガステん あかみそ とうふ わかめ あぶらあげ	ごぼう たけのこ <b>こんにゃく</b> にんじん えだまめ たまねぎ しめじ <b>ねぎ</b>	しょうゆ しお だしいりこ うすくちしょうゆ	(小)593 (中)734
9 (火)	ごはん みそからあげ おんやさい すましじる 	<b>ごはん</b> かたくりこ あぶら さとう おつゆふ	<b>ぎゅうにゅう</b> とりにく あかみそ はちょうみそ わかめ	<b>キャベツ</b> たまねぎ にんじん えのきだけ <b>ねぎ</b>	みりん しょうゆ うすくちしょうゆ しお だしこんぶ けずりぶし	(小)630 (中)782

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補給- 和加リ-
		(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		
10 (水)	パン えびときのこのチャウダー だいこんサラダ 	パン じゃがいも あぶら こめこ バター さとう	<b>ぎゅうにゅう</b> えび ベーコン スキムミルク	たまねぎ にんじん しめじ えだまめ <b>だいこん</b> みずな とうもろこし	さけ す しお こしょう とりからスープ うすくちしょうゆ	(小)595 (中)767
11 (木)	ごはん にくじゃが はりはりづけ	<b>ごはん</b> じゃがいも あぶら さとう	<b>ぎゅうにゅう</b> ぶたにく <b>しらすぼし</b> しおこんぶ	たまねぎ にんじん さやいんげん <b>こんにゃく</b> きりぼしだいこん きゅうり	しょうゆ みりん うすくちしょうゆ す	(小)598 (中)748
12 (金)	ごはん さばのカレーに ゆかりづけ  おこめんスープ	<b>ごはん</b> さとう あぶら <b>こめこめん</b>	<b>ぎゅうにゅう</b> さば ぶたにく	<b>はくさい</b> たまねぎ にんじん <b>チンゲンサイ</b> ほししいたけ	しょうゆ みりん うすくちしょうゆ さけ カレーこ とりからスープ しお ゆかり	(小)583 (中)729
15 (月)	むぎごはん <b>山形の郷土料理</b> いもに ツナフレークあえ	むぎ <b>ごはん</b> さといも さとう	<b>ぎゅうにゅう</b> ぶたにく まぐろあぶらづけ	にんじん ごぼう <b>はくさい</b> きゅうり <b>こんにゃく</b> <b>しろねぎ キャベツ</b>	さけ しょうゆ	(小)574 (中)721
16 (火)	ごはん さわらのあますあんかけ  たいそうめんふう <b>2022年に向けた築城400年記念献立</b>	<b>ごはん</b> かたくりこ あぶら さとう そうめん	<b>ぎゅうにゅう</b> さわら たい <b>きんしたまご</b> きざみのり	にんじん たまねぎ <b>こまつな ねぎ</b> ほししいたけ	しお こしょう しょうゆ す さけ うすくちしょうゆ だしりこ	(小)637 (中)791
17 (水)	パン とりにくのてりに ポイルキャベツ まめまめポタージュスープ	パン さとう かたくりこ じゃがいも しろいんげんまめ	<b>ぎゅうにゅう</b> とりにく ベーコン	<b>キャベツ</b> えだまめ たまねぎ にんじん とうもろこし	みりん しょうゆ さけ しお こしょう クリームポタージュ	(小)659 (中)848
18 (木)	ごはん マーボーひじき ビーフンのちゅうかあえ かくチーズ	<b>ごはん</b> ビーフン ごまあぶら さとう かたくりこ	<b>ぎゅうにゅう</b> とうふ ぶたにく ひじき あかみそ ロースハム チーズ	にんじん たまねぎ <b>ねぎ</b> たけのこ <b>しょうが</b> にんにく <b>キャベツ</b> <b>ほうれんそう</b>	トウバンジャン しょうゆ しお からし す	(小)649 (中)799
19 (金)	ごはん おでん  はくさいのゆずあえ  みかん <b>旬の果物</b>	<b>ごはん</b> くろさとう	<b>ぎゅうにゅう</b> とりにく あつあげ うずらたまご こんぶ さつまあげ	<b>だいこん</b> れんこん <b>こんにゃく</b> ゆず <b>はくさい</b> にんじん <b>みかん</b>	みりん しょうゆ うすくちしょうゆ しお	(小)608 (中)755
22 (月)	キムタクごはん もちむぎと しろいんげんまめのスープ  りんご <b>旬の果物</b>	<b>ごはん</b> あぶら じゃがいも しろいんげんまめ もちむぎ	<b>ぎゅうにゅう</b> ぶたにく とりにく	<b>はくさい</b> たくあんづけ はくさいキムチ たまねぎ にんじん りんご	うすくちしょうゆ しお こしょう とりからスープ	(小)569 (中)711
23 (火)	<b>勤労感謝の日</b>	食事に限らず、私たちの生活は多くの人の支えがあって成り立っています。いつもお世話になっている身近な人に感謝の気持ちを伝えてみませんか。				<b>ありがとう</b>
24 (水)	こがたこくとうパン いためビーフン  スパイシービーンズ	こくとうパン ビーフン あぶら ごまあぶら フライドポテト かたくりこ	<b>ぎゅうにゅう</b> ぶたにく だいたず	たまねぎ にんじん <b>キャベツ ねぎ</b> ほししいたけ	しお こしょう うすくちしょうゆ ガーリック チリパウダー カレーこ	(小)623 (中)830
25 (木)	ごはん なっとう とりにくとさつまいもの あまからに しらすとこまつなのあえもの	<b>ごはん</b> さつまいも あぶら さとう しろごま	<b>ぎゅうにゅう</b> とりにく しろみそ こんぶ <b>しらすぼし</b> なっとう	たまねぎ にんじん ごぼう <b>こんにゃく</b> グリーンピース <b>こまつな もやし</b>	みりん しょうゆ いちみつがらし す	(小)650 (中)803
26 (金)	ごはん さばのしょうがに かおりあえ  みそしる	<b>ごはん</b> さとう じゃがいも	<b>ぎゅうにゅう</b> さば ちゅうみそ <b>あぶらあげ</b> とうふ <b>神石産の大豆を使用</b>	<b>しょうが だいこん</b> にんじん たまねぎ <b>なましいたけ ねぎ</b> <b>地元の生しいたけを使用</b>	みりん しょうゆ さけ す かおり だしりこ	(小)586 (中)731

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補給 - 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		
29 (月)	むぎごはん ねぶとふりかけ とりさつま かきたまじる 	むぎ <b>ごはん</b> かたくりこ さとう さつまいも	<b>ぎゅうにゅう</b> とりにく たまご とうふ	たまねぎ えだまめ にんじん <b>チンゲンサイ</b> えのきだけ	しょうゆ みりん さけ しお うすくちしょうゆ だしiriこ ねぶとふりかけ	(小)623 (中)780
30 (火)	うずみ にじゃあ  ぶどうゼリー	<b>ごはん</b> さといも あぶら さとう ゼリー (てつぶんきょうか)	<b>ぎゅうにゅう</b> とうふ えび とりにく <b>いりこ</b> あぶらあげ	ほししいたけ ゆず にんじん みつば <b>だいこん こまつな</b>	しょうゆ だしiriこ うすくちしょうゆ	(小)569 (中)703