

給食だより 12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

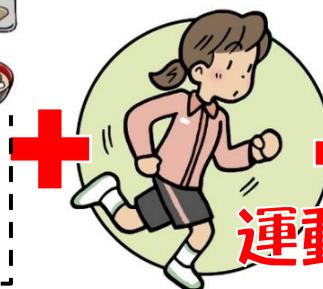
寒さに負けない
食事をしよう

寒さに負けない体をつくるためには、日ごろから免疫力や抵抗力を向上させる生活を心がけましょう。そのために大切なのは、1日3食栄養バランスのよい食事をとること、適度な運動をすること、そして十分な睡眠をとって休むことです。



食事

- ・1日3食バランスよく！
- ・ビタミンを欠かさずとる！
⇒ビタミンA:のどや粘膜を保護する。
かぼちゃ・にんじん・レバーなど
- ⇒ビタミンC:免疫力を高める。
みかん・ブロッコリー・じゃがいもなど



運動



睡眠

保命酒かす入りかぼちゃ汁



【材料 (切り方) 4人分】

- かぼちゃ(角切り)・・・120g
- 木綿豆腐(さいの目切り)・1/6丁
- たまねぎ(スライス)・・・中1/2個
- にんじん(せん切り)・・・2cm程度
- 油揚げ(短冊切り)・・・1/4枚
- しめじ(小房にわける)・・・1/4パック
- ねぎ(小口切り)・・・2本
- 酒かす(保命酒)・・・20g
- 白みそ・・・大さじ1強
- 中みそ・・・大さじ2弱
- 煮干し・・・約10尾
- 水・・・3カップ

【作り方】

- ①煮干しを水につけ、火にかけてだしをとる。
- ②だし汁にかぼちゃ、たまねぎ、にんじん、油揚げ、しめじを入れて煮る。
- ③火が通ったら豆腐を入れる。
- ④みそと保命酒かすを溶き入れ、最後にねぎを入れる。

★調理のポイント★

みその量はお好みで加減しましょう。だし汁と、**保命酒の酒かす**の香りでみそ控えめでもおいしくいただけます。

鞆酒造(株)さんから保命酒の酒かすを学校給食へ無償提供していただきました。
12月献立の保命酒かす入りかぼちゃ汁に使用します。



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	Eレギ- キカリー-
		(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 (水)	パン まめまめドライカレー ブロッコリーサラダ ヨーグルト【小学校・幼稚園】 	パン さとう あぶら じゃがいも ひよこまめ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいす ヨーグルト	たまねぎ にんじん えだまめ にんにく ブロッコリー キャベツ とうもろこし	カレーこ ケチャップ トンカツソース ウスターソース しお す こしょう	(小)665 (中)763
2 (木)	ごはん はっほうさい かいそうサラダ 	ごはん さとう ごまあぶら かたくりこ	ぎゅうにゅう いか ぶたにく うずらたまご かいそうミックス まぐろあぶらづけ	しょうが にんにく はくさい にんじん もやし キャベツ チンゲンサイ たまねぎ たけのこ ほししいたけ	しょうゆ こしょう す	(小)596 (中)744
3 (金)	ごはん くわいとさけのからあげ おんやさい みそしる 	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 さけ わかめ とうふ あぶらあげ ちゅうみそ	くわい キャベツ だいこん にんじん たまねぎ しめじ ねぎ	しお だしいりこ	(小)612 (中)762

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0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		
6 (月)	ごはん じゃがいものそぼろに ガステんのあえもの 	ごはん さとう じゃがいも あぶら かたくりこ しろごま	ぎゅうにゅう とりにく ガステん	たまねぎ にんじん えだまめ こんにゃく もやし キャベツ	みりん しょうゆ しお うすくちしょうゆ す	(小)577 (中)718

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礼ギ- キ0カ0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		
7 (火)	ごはん あつあげのみそいため しゃりしゃりポテトサラダ みかんゼリー 	ごはん さとう はるさめ あぶら ごまあぶら かたくりこ じゃがいも みかんゼリー	ぎゅうにゅう あつあげ ぶたにく ちゅうみそ ローズハム	にんじん たまねぎ チンゲンサイ ほししいたけ キャベツ しょうが にんにく とうもろこし	しょうゆ みりん しお す こしょう	(小)671 (中)822
8 (水)	パン とりにくとレバーの ケチャップがらめ ポイルキャベツ しろいんげんまめの ポタージュスープ	パン あぶら さとう かたくりこ しろいんげんまめ じゃがいも	ぎゅうにゅう ベーコン とりにく とりレバー	キャベツ にんじん たまねぎ とうもろこし しょうが パセリ	しょうゆ ケチャップ ウスターソース クリームポタージュ しお こしょう とりがらスープ	(小)677 (中)868
9 (木)	ごはん ちゃんこじる くきわかめのきんぴら みかん  旬の果物	ごはん さとう しらたまもち あぶら	ぎゅうにゅう とりにく たら とうふ くきわかめ さつまあげ	はくさい にんじん だいこん しろねぎ しゅんぎく ごぼう こんにゃく みかん	さけ しょうゆ みりん しお だしいりこ いちみつがらし	(小)590 (中)726
10 (金)	むぎごはん ふりかけ(てつきょうか) ひきすり おひたし 愛知県の郷土料理	むぎ ごはん さとう ぶ あぶら	ぎゅうにゅう とりにく やきどうふ やきかまぼこ かつおぶし	しらたき たまねぎ はくさい しろねぎ ほうれんそう もやし にんじん	さけ みりん しょうゆ ふりかけ (てつきょうか)	(小)582 (中)730
13 (月)	ひろしまオールスター★ たんたんどん かんこくふうスープ りんご  	ごはん さとう ごまあぶら しろごま トック あぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく しらすぼし ちゅうみそ とりにく わかめ	にんにく しょうが にんじん しめじ ひろしまなづけ とうもろこし レモン たまねぎ しろねぎ りんご	みりん トウバンジャン しょうゆ さけ うすくちしょうゆ しお こしょう とりがらスープ	(小)633 (中)788
14 (火)	ごはん あじつけのり くわいとこんさいのうまに しらすあえ 	ごはん さとう あぶら しろごま	ぎゅうにゅう ぎゅうにく ちゅうみそ しらすぼし あじつけのり	くわい れんこん ごぼう にんじん だいこん こんにゃく さやいんげん キャベツ もやし	さけ しょうゆ す うすくちしょうゆ	(小)594 (中)736
15 (水)	パン いちごジャム とりごぼうの こめこクリームに こまつなサラダ 	パン いちごジャム さとう じゃがいも あぶら こめこ バター ごまあぶら	ぎゅうにゅう とりにく うすらたまご ローズハム ひじき	たまねぎ ごぼう にんじん えだまめ 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 からし	(小)674 (中)857
16 (木)	ごはん わかさぎのピンゴソースかけ はくさいのレモンあえ もずくスープ 神辺ブロック献立	ごはん あぶら かたくりこ	ぎゅうにゅう わかさぎ ぶたにく とうふ もずく	はくさい レモン たまねぎ にんじん もやし ほししいたけ ねぎ	しお こしょう ピンゴソース うすくちしょうゆ しょうゆ とりがらスープ	(小)588 (中)736
17 (金)	ごはん だいのすのいそに いためなます 	ごはん さとう じゃがいも しろごま あぶら	ぎゅうにゅう だいのす とりにく まめちくわ ひじき あつあげ あぶらあげ しらすぼし 神石産の大豆を使用	にんじん さやいんげん こんにゃく だいこん きんときになんじん	みりん しょうゆ しお す うすくちしょうゆ	(小)604 (中)754
20 (月)	むぎごはん こんぶつくだに ごもくラーメン かぶサラダ 	むぎ ごはん さとう ちゃんぼんめん あぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく わかめ ローズハム こんぶつくだに	にんじん たまねぎ もやし とうもろこし ねぎ かぶ みずな	しお こしょう しょうゆ とりがらスープ す うすくちしょうゆ	(小)596 (中)819
21 (火)	ごはん さばのてりに はくさいのゆずあえ ほうめいしゅかすいり かぼちゃじる 冬至献立  保命酒の酒かす使用	ごはん さとう	ぎゅうにゅう さば とうふ あぶらあげ しろみそ ちゅうみそ	しょうが はくさい ゆず かぼちゃ たまねぎ にんじん しめじ ねぎ	みりん さけ しょうゆ す うすくちしょうゆ しお さけかす だしいりこ	(小)592 (中)737

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		
22 (水)	こがたパン とりのからあげ ブロッコリー ミネストローネ クリスマスケーキ 	クリスマス献立 パン かたくりこ じゃがいも マカロニ ケーキ あぶら	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン	しょうが にんにく ブロッコリー マッシュルーム にんじん たまねぎ トマト	しょうゆ しお こしょう とりがらスープ	(小)655 (中)845
23 (木)	おやこどんぶり まめなサラダ 	ごはん さとう あぶら	ぎゅうにゅう とりにく たまご 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 ごまつな	みりん しお しょうゆ けずりぶし す うすくちしょうゆ	(小)616 (中)766