

給食だより

1月

2022年(令和4年)
福山市教育委員会
(学校保健課)

今月の給食目標

学校給食について知ろう

新しい年が始まりました。今年も子どもたちが毎日元気に過ごせるように、安心・安全でおいしい給食を提供していきます。
1月24日～30日は、全国学校給食週間です。この機会に、家庭で「学校給食」や「食」について話題にしてみましょう。

福山市の学校給食の歴史

2020年8月 市内全中学校給食開始	2010年 米飯給食を週4回に 地域別献立を開始	2002年 米飯給食を週3回に	1999年 強化磁器食器を導入 選択メニューを開始	1997年 食物アレルギーの 個別対応を開始	1990年 全市に週2回の 米飯給食を導入	1985年 米飯の給食を開始 はしの導入	1970年 脱脂粉乳から 牛乳に変わる	1951年 完全給食を開始 (ミルク・パン・おかず)	1947年 ミルク給食を開始 (脱脂粉乳のみ)
-----------------------	--------------------------------	--------------------	---------------------------------	------------------------------	-----------------------------	----------------------------	---------------------------	----------------------------------	-------------------------------

福山市では、学校給食に旬の食材や地場産物、郷土料理などを積極的に取り入れ、おいしく食べながら、食育を学べるようにしています。
普段見ることのない**子どもたちの給食時間の様子**や**給食の人気メニュー**などをホームページに**動画**で紹介します。

1月中旬に
掲載予定だよ

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


1月19日～25日は「福山市学校給食週間」です！
★詳しくは来月の給食だよりをご覧ください!!

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。)

←給食レシピ等はこちらから
↓
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	I初キ- 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		
7 (金)	ごはん ◆えびのあられあげ こんぶあえ ぶたじる	ごはん こむぎこ パンこ ごしきあられ あぶら さといも	ぎゅうにゅう おつきえび しおこんぶ ぶたにく ちゅうみそ	キャベツ たまねぎ にんじん ごぼう ねぎ こんにゃく	しお こしょう	(小)638 (中)818
11 (火)	ごはん とりすき がじつあえ 	ごはん ぶ あぶら さとう しろごま 	ぎゅうにゅう あつあげ とりにく やきあなご	しらたき たまねぎ にんじん ごぼう はくさい しろねぎ ほうれんそう	みりん しょうゆ す	(小)606 (中)755

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		
12 (水)	パン チリコンカン ひろしまやさいの ゴロゴロスープ 	パン きんときまめ じゃがいも あぶら ふくやまで作られた 「だいじょいも」を使用	ぎゅうにゅう ぶたにく だいじょいもいり とりだんご	たまねぎ トマト にんにく にんじん ブロッコリー だいこん れんこん	しお こしょう ウスターソース ケチャップ パプリカ チリパウダー うすくちしょうゆ とりがらスープ	(小)600 (中)775
13 (木)	ごはん さばのしょうがに ◆ゆかりあえ あいしょうじる 	ごはん さとう じゃがいも あぶら	ぎゅうにゅう さば ベーコン しろみそ	しょうが はくさい たまねぎ しらたき にんじん しめじ ねぎ	みりん さけ しょうゆ す ゆかり こしょう しお だしiriこ	(小)596 (中)742
14 (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 わかめとたまごのスープ 	むぎごはん かたくりこ あぶら さとう しろごま	ぎゅうにゅう ぶたにく だいの ちゅうみそ たまご わかめ	しょうが キャベツ たまねぎ にんじん えのきだけ ねぎ	さけ しょうゆ みりん とりがらスープ うすくちしょうゆ しお	(小)721 (中)901
17 (月)	ジャンボおにぎり すいとん いりな 	むぎごはん こむぎこ しらたまこ あぶら	ぎゅうにゅう おにぎりのり こんぶつくだに とりにく ベーコン あぶらあげ	はくさい だいこん しゅんぎく にんじん もやし チンゲンサイ	しお しょうゆ だしiriこ みりん	(小)560 (中)700
18 (火)	ごはん ◆マーボー豆腐 ピーフンのちゅうかあえ アーモンドいりこ【中学校】	ごはん さとう かたくりこ ごまあぶら ピーフン アーモンドいりこ	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく あかみそ きんしたまご	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 みずな	しょうゆ トウバンジャン しお す からし	(小)610 (中)797
19 (水)	こがたこくとうパン コーンクリームスパゲティ ブロッコリーサラダ ぶどうゼリー 	こくとうパン スパゲティ オリーブオイル さとう あぶら ゼリー(てつぶんきょうか)	ぎゅうにゅう ベーコン ロースハム	にんじん たまねぎ ほうれんそう とうもろこし ブロッコリー キャベツ	とりがらスープ しお こしょう す	(小)600 (中)794
20 (木)	ごはん ぶりのたつたあげ ちくわとこんにゃくのいりに かすじる 	ごはん かたくりこ あぶら さとう さといも ごまあぶら	ぎゅうにゅう ぶり まめちくわ あぶらあげ とりにく しろみそ ちゅうみそ 「保命酒」の酒粕を使用	しょうが にんじん こんにゃく しめじ さやいんげん ねぎ だいこん	しょうゆ さけ みりん いちみつがらし だしiriこ さけかす	(小)708 (中)879
21 (金)	ごはん かんこくのり チャプチェ ナムル  親善友好都市献立 (韓国浦項市)	ごはん さとう はるさめ あぶら しろごま ごまあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく いか かんこくのり	しょうが にんにく たまねぎ にんじん たけのこ きくらげ チンゲンサイ ほうれんそう もやし	しょうゆ さけ トウバンジャン ガーリック うすくちしょうゆ	(小)572 (中)714
24 (月)	◆ひよこまめとチキンの カレーライス ◆チーズサラダ 	ごはん あぶら バター こむぎこ さとう じゃがいも ひよこまめ	ぎゅうにゅう とりにく ロースハム チーズ	にんにく しょうが たまねぎ にんじん グリーンピース きゅうり キャベツ	しお こしょう トンカツソース ケチャップ カレーこ しょうゆ とりがらスープ す	(小)643 (中)799
25 (火)	ごはん ◆さばのみそに はくさいのレモンあえ とうふじる 	ごはん さとう	ぎゅうにゅう さば あかみそ わかめ とうふ あぶらあげ	しょうが はくさい レモン にんじん たまねぎ 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 だしiriこ	(小)559 (中)700
26 (水)	パン とりにくのマーマレードに もちむぎミネストローネ ほんかん... 	パン マーマレード かたくりこ もちむぎ あぶら じゃがいも	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン	たまねぎ キャベツ にんじん パセリ トマトジュース ほんかん	しょうゆ しお こしょう ケチャップ とりがらスープ	(小)619 (中)794
27 (木)	ごはん あげギョウザ かぶのちゅうかあえ みそキムチスープ	ごはん あぶら さとう ごまあぶら はるさめ	ぎゅうにゅう ギョウザ まぐろあぶらづけ ぶたにく とうふ ちゅうみそ	かぶ みずな はくさい にんじん しいたけ ねぎ	しお こしょう す さけ うすくちしょうゆ キムチのもと とりがらスープ	(小)594 (中)757

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栄養・ K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		
28 (金)	ごはん みそおでん すのもの みかんゼリー 	ごはん くろざとう さとう みかんゼリー	ぎゅうにゅう とりにく あかみそ うすらたまご さつまあげ こんぶ ちゅうみそ わかめ かまぼこ(ピツ・しろ) しらすぼし	れんこん こんにゃく だいこん きゅうり もやし	みりん しょうゆ す うすくちしょうゆ しお	(小)619 (中)762
31 (月)	ごはん ふりかけ(カルシウムきょうか) ◆にくじゃが ひじきサラダ	ごはん じゃがいも あぶら さとう ごまあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく ロースハム ひじき	たまねぎ にんじん グリーンピース とうもろこし こんにゃく ごまつな もやし	しょうゆ みりん うすくちしょうゆ からし す ふりかけ (カルシウムきょうか)	(小)589 (中)734