

# 給食だより 7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

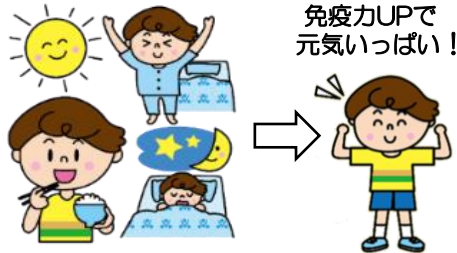
夏の食生活を考えよう

日ごとに増す暑さに本格的な夏の訪れを感じます。この時期は『夏バテ』を起こしやすくなります。元気に過ごすために、こまめな水分補給はもちろん、生活リズムを整え、栄養バランスのよい食事を心がけましょう。

## 夏を元気に過ごすためのポイント



### 早寝・早起き・朝ごはん



### 好き嫌いをなく、しっかり食べる



### こまめな水分補給で熱中症予防



## 福山市は今年で105歳！ 市制施行記念日は「地産地消給食」



はらのまち福山  
イメージキャラクター  
「ローラ」

7月1日は、市制施行記念日（福山市の誕生日）です。  
これをお祝いし、多くの市内、県内産食材を使った『地産地消給食』を行います。  
「お祝いゼリー」は、広島県内産のレモンを使ったゼリーです。

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	E補給- 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		
1 (木)	ごはん ふくやまたっぷりやきにく しらすあえ おいわいゼリー <b>市制施行 記念日献 立</b>	<b>ごはん</b> あぶら さとう しろごま <b>おいわいゼリー</b>	<b>ぎょうにゅう</b> <b>ぶたにく</b> あかみそ <b>しらすほし</b> <b>広島県内産レモンゼリー</b>	<b>にんにく たまねぎ</b> <b>キャベツ</b> にんじん <b>グリーンアスパラガス</b> <b>もやし きゅうり</b>	しょうゆ トウバンジャン しお す うすくちしょうゆ	(小)603 (中)742
2 (金)	ごはん あじのピリカラあげ おんやさい なつやさいのみそしる 	<b>ごはん</b> かたくりこ あぶら さとう しろごま	<b>ぎょうにゅう</b> あじ あぶらあげ ちゅうみそ	しょうが <b>にんにく</b> アップルソース <b>キャベツ かぼちゃ</b> <b>なす</b> にんじん <b>ねぎ</b> <b>たまねぎ</b> しめじ	さけ しょうゆ トウバンジャン だしりこ	(小)608 (中)758
5 (月)	ごはん にくじゃが ごまあえ	<b>ごはん</b> <b>じゃがいも</b> あぶら さとう しろごま	<b>ぎょうにゅう</b> ぶたにく	<b>たまねぎ</b> にんじん グリーンピース <b>こんにゃく こまつな</b> <b>もやし</b>	しょうゆ みりん	(小)596 (中)746
6 (火)	あなごえだまめごはん こんぶあえ そうめんじる たなばたゼリー <b>七夕献立</b>	<b>ごはん</b> そうめん たなばたゼリー	<b>ぎょうにゅう</b> やきあなご かまぼこ(ほしがた) とうふ しおこんぶ	えだまめ とうもろこし <b>キャベツ たまねぎ</b> にんじん ほししいたけ <b>ねぎ</b>	うすくちしょうゆ しお けずりぶし だしこんぶ	(小)584 (中)718
7 (水)	こがたパインパン サマーミートスパゲティ まめなサラダ ブルーベリー <b>旬の果物</b>	パインパン スパゲティ オリーブオイル さとう	<b>ぎょうにゅう</b> ぶたにく だいず まぐろあぶらづけ	<b>ピーマン なす</b> マッシュルーム <b>たまねぎ</b> にんじん <b>トマト にんにく</b> <b>キャベツ こまつな</b> <b>ブルーベリー</b>	あかワイン しお こしょう ケチャップ ウスターソース す うすくちしょうゆ	(小)610 (中)818
8 (木)	なつやさいカレーライス フレンチサラダ 	<b>ごはん</b> あぶら バター こむぎこ さとう	<b>ぎょうにゅう</b> ぶたにく ロースハム	<b>にんにく たまねぎ</b> <b>かぼちゃ なす</b> <b>トマト</b> オクラ <b>きゅうり キャベツ</b>	しお こしょう トンカツソース ウスターソース ケチャップ カレーこ す しょうゆ	(小)608 (中)758

「早寝・早起き・朝ごはん」「地場産物を食卓に」

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- キカオリ-
		(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		
9 (金)	むぎごはん アスパラいり <b>神辺ブロック献立</b> メンチカツ かおりあえ ぶだじる 	むぎ <b>ごはん</b> あぶら	<b>ぎゅうにゅう</b> アスパラいりメンチカツ とうふ <b>あぶらあげ</b> ぶたにく ちゅうみ そ	<b>キャベツ</b> にんじん <b>たまねぎ</b> ごぼう <b>ねぎ</b> <b>こんにゃく</b>	かおり	(小)648 (中)796
12 (月)	キムタクごはん おこめんスープ すいか  <b>旬の果物</b>	<b>ごはん</b> <b>こめこめん</b> あぶら	<b>ぎゅうにゅう</b> ぶたにく とりにく	はくさいキムチ <b>もやし</b> たくあんづけ <b>たまねぎ</b> にんじん <b>チンゲンサイ</b> <b>すいか</b> <b>しいたけ</b>	しお うすくちしょうゆ とりがらスープ	(小)591 (中)703
13 (火)	ごはん ふりかけ(てつきょうか) だいたずのごもくに ツナフレークあえ	<b>ごはん</b> <b>じゃがいも</b> さとう あぶら	<b>ぎゅうにゅう</b> <b>だいたず</b> とりにく あつあげ <b>こんぶ</b> まぐろあぶらづけ	にんじん ごぼう さやいんげん <b>こんにゃく</b> <b>キャベツ</b> <b>きゅうり</b>	みりん しょうゆ す ふりかけ (てつきょうか)	(小)624 (中)778
14 (水)	こくとうパン しろみざかなのレモンソース ポイルキャベツ かぼちゃのポターージュスープ	こくとうパン かたくりこ あぶら さとう	<b>ぎゅうにゅう</b> ホキ ベーコン	レモン <b>キャベツ</b> <b>かぼちゃ</b> にんじん <b>たまねぎ</b> とうもろこし	さけ しょうゆ クリームポターージュ しお こしょう	(小)643 (中)843
15 (木)	ごはん ぶたにくの オイスターソースいため にらたまじる	<b>ごはん</b> あぶら ごまあぶら かたくりこ <b>じゃがいも</b>	<b>ぎゅうにゅう</b> ぶたにく たまご	<b>キャベツ</b> <b>たまねぎ</b> にんじん エリンギ にら	オイスターソース しょうゆ さけ しお こしょう だしりこ	(小)590 (中)738
16 (金)	むぎごはん マーボーとうふ バンサンスー	むぎ <b>ごはん</b> ごまあぶら さとう かたくりこ はるさめ しろごま	<b>ぎゅうにゅう</b> とうふ ぶたにく あかみそ ローズハム	にんじん <b>たまねぎ</b> ほしいたけ にら しょうが <b>にんにく</b> <b>キャベツ</b> <b>きゅうり</b>	しょうゆ トウバンジャン しお す からし	(小)657 (中)809
19 (月)	ごはん こんぶつくだに かやくうどん いりな	<b>ごはん</b> うどん あぶら <b>神石産の大豆を使用</b>	<b>ぎゅうにゅう</b> とりにく かまぼこ <b>あぶらあげ</b> こんぶつくだに	しめじ <b>たまねぎ</b> にんじん <b>ねぎ</b> <b>もやし</b> <b>こまつな</b>	しょうゆ だしりこ みりん	(小)569 (中)710
20 (火)	ごはん さばのてりに しおもみきゅうり じゃがいものみそしる	<b>ごはん</b> さとう あぶら じゃがいも <b>神石産の大豆を使用</b>	<b>ぎゅうにゅう</b> さば <b>とうふ</b> <b>あぶらあげ</b> ちゅうみそ	しょうが <b>きゅうり</b> <b>たまねぎ</b> にんじん しめじ <b>ねぎ</b>	みりん さけ しょうゆ す しお	(小)584 (中)728
21 (水)	パン ぶたにくとレバーの かりんあげ  ポイルキャベツ わかめスープ	パン さとう かたくりこ あぶら しろごま はるさめ	<b>ぎゅうにゅう</b> ぶたにく とりレバー わかめ	しょうが <b>キャベツ</b> <b>たまねぎ</b> にんじん えのきだけ <b>もやし</b> <b>ねぎ</b>	しょうゆ とりがらスープ うすくちしょうゆ しお こしょう	(小)625 (中)805
26 (月)	ひろしまたっぶりピピンバ かんこくふうスープ 	<b>ごはん</b> しろごま ごまあぶら あぶら トック	<b>ぎゅうにゅう</b> ぶたにく わかめ <b>しらすぼし</b> とりにく	ひろしまなづけ はくさいキムチ <b>もやし</b> とうもろこし <b>にんにく</b> <b>たまねぎ</b> にんじん <b>ねぎ</b>	しょうゆ しお こしょう うすくちしょうゆ とりがらスープ	(小)596 (中)742
27 (火)	ごはん ゴーヤチャンプルー もずくじる アーモンドいりこ  <b>沖縄の 郷土料理</b>	<b>ごはん</b> ごまあぶら アーモンドいりこ	<b>ぎゅうにゅう</b> とうふ たまご ぶたにく もずく かつおぶし まめちくわ	にがうり にんじん <b>たまねぎ</b> <b>もやし</b> えのきだけ <b>ねぎ</b>	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)588 (中)725
28 (水)	パン ポークビーンズ かいそうサラダ のむヨーグルト (カルシウムきょうか)	パン <b>じゃがいも</b> あぶら さとう	<b>ぎゅうにゅう</b> <b>だいたず</b> ぶたにく かいそうミックス まぐろあぶらづけ のむヨーグルト	<b>たまねぎ</b> にんじん <b>きゅうり</b> <b>キャベツ</b>	しお ケチャップ ウスターソース しょうゆ す	(小)675 (中)855
29 (木)	ツナそぼろごはん しらたまじる	<b>ごはん</b> あぶら さとう しらたまもち	<b>ぎゅうにゅう</b> まぐろあぶらづけ わかめ ぶたにく <b>きんしたまご</b>	えだまめ にんじん <b>チンゲンサイ</b> <b>たまねぎ</b>	しお しょうゆ だしりこ	(小)627 (中)826
30 (金)	ちゅうかどんぶり じゃがいものすのもの	<b>ごはん</b> あぶら さとう かたくりこ ごまあぶら <b>じゃがいも</b>	<b>ぎゅうにゅう</b> ぶたにく えび うずらたまご	しょうが <b>にんにく</b> <b>たまねぎ</b> にんじん たけのこ <b>キャベツ</b> <b>チンゲンサイ</b> <b>きゅうり</b> <b>きくらげ</b>	しょうゆ さけ こしょう とりがらスープ しお す うすくちしょうゆ	(小)562 (中)705