

給食だより

9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

規則正しい食生活を知ろう

夏休みが終わり2学期が始まります。休み明けは生活リズムが乱れているため、眠気やだるさを感じやすくなります。
早寝早起きをして、バランスの良い朝ごはんをしっかりと食べ、規則正しい生活リズムを取り戻しましょう。



「早寝・早起き・朝ごはん」で体内時計を整えよう!

夜更かしして朝寝坊してないかな?



私たちに「体内時計」があります。この時計は「太陽が昇っているときは活動をして、沈んだら休みなさい」と体に働きかけています。

体内時計を毎日調節しているのは「光」と「食事」です!

「早寝・早起き・朝ごはん」で脳と体をしっかり目覚めさせ、1日を活動的に過ごしましょう。

今年の十五夜は、9月21日です。

「中秋の名月」ともいい、秋の美しい月を見ながら、収穫に感謝する風習があります。



今月の食塩摂取量
小学校:1食平均2.1g
中学校:1食平均2.4g



給食レシピはこちらから

福山市 学校給食 検索

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。)



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 和カロリー
		(き) 主に熱ゆかになるもの	(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 ポークビーンズ かおりあえサラダ	パン じゃがいも あぶら さとう はるさめ	ぎょうにゅう だいず ぶたにく ロースハム	たまねぎ にんじん キャベツ セロリー	しお す ケチャップ ウスターソース うすくちしょうゆ	(小)632 (中)810
2 (木)	キムタクごはん サンラータン ぶどうゼリー	ごはん あぶら かたくりこ ごまあぶら ゼリー(てつぶんきょうか)	ぎょうにゅう ぶたにく とりにく とうふ たまご	はくさいキムチ たくあんづけ もやし きくらげ たけのこ にんじん チンゲンサイ	うすくちしょうゆ とりがらスープ しょうゆ しお こしょう す	(小)610 (中)750
3 (金)	ごはん ねぶとのからあげ ぶたじる	ごはん あぶら じゃがいも	ぎょうにゅう ねぶと ぶたにく とうふ ちゅうみそ	たまねぎ にんじん ごぼう ねぎ こんにゃく	しお だしいりこ	(小)560 (中)702
6 (月)	なつやさいかレーライス フレンチサラダ	ごはん あぶら こむぎこ バター さとう	ぎょうにゅう ぶたにく ロースハム	にんにく たまねぎ かぼちゃ なす トマト えだまめ キャベツ とうもろこし	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 しょうゆ す	(小)616 (中)767
7 (火)	ごはん ゴーヤみそ かやくうどん れいとうみかん	ごはん うどん あぶら さとう しろごま	ぎょうにゅう ぶたにく あかみそ とりにく あぶらあげ	しめじ たまねぎ にんじん ねぎ にがうり にんにく みかん	さけ みりん しょうゆ だしいりこ	(小)609 (中)754
8 (水)	パン しろみざかなのピンゴソース しろいんげんまめの ポターージュスープ	パン かたくりこ あぶら じゃがいも しろいんげんまめ	ぎょうにゅう ホキ ベーコン	たまねぎ にんじん とうもろこし パセリ	しお こしょう ピンゴソース クリームポターージュ とりがらスープ	(小)624 (中)805
9 (木)	ごはん おやこに はりはりづけ	ごはん じゃがいも あぶら さとう	ぎょうにゅう たまご とりにく あぶらあげ しらすぼし	たまねぎ にんじん さやいんげん きりぼしだいこん	しょうゆ しお うすくちしょうゆ す	(小)613 (中)767

「早寝・早起き・朝ごはん」で「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	E値キ +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		
10 (金)	ごはん ひじきのりつくだに なすのそぼろに しらすあえ  神辺ブロック献立	ごはん あぶら さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ しらすぼし ひじきのり	なす ほししいたけ たまねぎ えだまめ にんじん しらたき キャベツ もやし	しょうゆ す うすくちしょうゆ	(小)585 (中)730
13 (月)	ごはん ぶたにくの オイスターソースいため わかめスープ	ごはん あぶら ごまあぶら かたくりこ はるさめ	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ わかめ	キャベツ たまねぎ にんじん しめじ ピーマン	しお こしょう オイスターソース しょうゆ さけ うすくちしょうゆ とりがらスープ	(小)568 (中)710
14 (火)	ツナそぼろごはん なすのみそしる 	ごはん あぶら さとう	ぎゅうにゅう まぐろあぶらづけ わかめ とうふ きんしたまご あぶらあげ ちゅうみそ	えだまめ にんじん なす たまねぎ しめじ ねぎ	しょうゆ しお だしiriこ	(小)590 (中)736
15 (水)	こくとうパン ひろしまめいぶつたっぷり しおしモンピーフン のりあじiriこ ぶどう (ピオーネ)  旬の果	こくとうパン ピーフン あぶら さとう まあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく たこ かまぼこ (ピンク・しろ) いりこ あおのり	たまねぎ にんじん キャベツ もやし ねぎ レモン ぶどう(ピオーネ)	さけ しお こしょう みりん しょうゆ	(小)628 (中)825
16 (木)	ごはん ぶたにくとだいずのあまみそあえ とうふじる	ごはん かたくりこ あぶら さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず ちゅうみそ わかめ とうふ あぶらあげ	しょうが にんじん たまねぎ しめじ ねぎ 神石産の大豆を使用	しょうゆ みりん うすくちしょうゆ さけ しお だしiriこ	(小)677 (中)839
17 (金)	むぎごはん さばのピリカラに とうがんじる 	むぎ ごはん さとう	ぎゅうにゅう さば ちゅうみそ えび とうふ あぶらあげ	にんにく とうがん にんじん こんにゃく ほししいたけ ねぎ	みりん さけ しょうゆ トウバンジャン うすくちしょうゆ しお だしiriこ	(小)582 (中)731
21 (火)	ごはん ごもくきんぴら おこめんスープ つきみだんご  お月見 献立	ごはん あぶら さとう こめこめん つきみだんご	ぎゅうにゅう ぶたにく さつまあげ とりにく	こんにゃく さやいんげん ごぼう にんじん たまねぎ もやし チンゲンサイ ほししいたけ	みりん しょうゆ いちみとうがらし しお うすくちしょうゆ とりがらスープ	(小)665 (中)815
22 (水)	パン とりにくのカレーに こまつなサラダ 	パン じゃがいも あぶら さとう ごまあぶら	ぎゅうにゅう とりにく うずらたまご ロースハム ひじき	にんじん たまねぎ えだまめ こまつな もやし とうもろこし	カレーこ す ケチャップ ウスターソース うすくちしょうゆ しょうゆ からし	(小)617 (中)799
24 (金)	マーボーひじきどんぶり バンサンスー	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 とうふ ぶたにく ひじき あかみそ きんしたまご	にんじん たまねぎ たけのこ ねぎ しょうが にんにく キャベツ もやし	トウバンジャン しょうゆ しお す からし	(小)603 (中)755
27 (月)	むぎごはん ふりかけ (てつきょうか) タイピーエン いりな  熊本の 郷土料理	むぎ ごはん はるさめ あぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく いか うずらたまご ベーコン	キャベツ にんじん こまつな しょうが ほししいたけ もやし チンゲンサイ	しお こしょう うすくちしょうゆ さけ とりがらスープ みりん しょうゆ ふりかけ (てつきょうか)	(小)579 (中)731
28 (火)	ごはん だいずのいそに パリパリサラダ 	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 まめちくわ ひじき あつあげ	にんじん たまねぎ さやいんげん こんにゃく キャベツ きゅうり たくあんづけ	みりん しょうゆ す しお	(小)584 (中)731
29 (水)	こがたパン なすとトマトの ミートスパゲティ グリーンサラダ かくチーズ 	パン スパゲティ あぶら さとう	ぎゅうにゅう だいず ぶたにく チーズ	たまねぎ なす にんじん トマト マッシュルーム にんにく キャベツ きゅうり	あかワイン しお こしょう ケチャップ ウスターソース す	(小)593 (中)778
30 (木)	ごはん いわしのかばやき じゃがいものみそしる	ごはん かたくりこ あぶら さとう じゃがいも	ぎゅうにゅう いわし とうふ あぶらあげ ちゅうみそ	しょうが たまねぎ にんじん しめじ ねぎ	しょうゆ みりん だしiriこ	(小)648 (中)806