

給食だより 10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
丈夫な体を作ろう

夏の暑さがやわらぎ、秋らしい季節となりました。秋といえば、「実りの秋」、「収穫の秋」、「食欲の秋」があります。旬の食べ物は、おいしく、栄養価も高く、手に入りやすいので、積極的にとりたいものです。
黄・赤・緑のグループの食品をバランスよく食べて、元気に過ごしましょう。

黄
体を動かす・考える
エネルギーに！

赤
血や筋肉など
体を作る材料に！

緑
体の調子を整える
縁の下の力持ち！

緑
このグループの食品はビタミンやミネラル、食物繊維がたっぷり♪
・黄や赤の食べ物の働きを助けるよ
・病気を予防するよ
・おなかの調子を整えるよ

緑の食べ物って
すごいでしょ！

今月の食塩摂取量
小学校:1食平均 2.1g
中学校:1食平均 2.6g

減塩

食べておいしい！旬の野菜！

これからはさつまいもや大根などの根菜類、りんごなどがおいしい季節です。いろいろな料理で味わってください。



←給食レシピ等ははこちらから↓

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補給 - 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		
3 (月)	ごはん ちくぜんに はりはりづけ	ごはん さとう あぶら さといも	ぎゅうにゅう とりにく まめちくわ しらすばし しおこんぶ	ごぼう にんじん こんにゃく れんこん さやいんげん きりぼしだいこん きゅうり	みりん しょうゆ しお す うすくちしょうゆ	(小)541 (中)678
4 (火)	ごはん かみってる!GoGoいため かきたまじる なっとう 	ごはん しろごま あぶら さとう ごまあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく ガステん あかみそ とうふ たまご わかめ なっとう	ごぼう こんにゃく にんじん えだまめ たまねぎ ねぎ えのきだけ	しょうゆ けずりぶし うすくちしょうゆ しお	(小)598 (中)740
5 (水)	パン しろみざかな のメープルマスタードソース ポイルキャベツ トマトクリームスープ 親善友好都市献立 カナダ・ハミルトン市	パン かたくりこ あぶら じゃがいも しろいんげんまめ	ぎゅうにゅう ホキ ベーコン	キャベツ にんじん たまねぎ トマト	さけ しょうゆ マスタード クリームタージュ しお こしょう メープルシロップ	(小)594 (中)771
6 (木)	ごはん だいずのごもくに 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 さつまあげ こんぶ	にんじん ごぼう 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)547 (中)694
7 (金)	ビビンバ ワンタンスープ りんご 旬の果物	むぎごはん さとう あぶら ワンタนมén ごまあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく あかみそ とりにく	にんにく きゅうり もやし にんじん たまねぎ ねぎ しいたけ りんご	トウバンジャン しょうゆ みりん うすくちしょうゆ しお こしょう とりからスープ	(小)615 (中)768
11 (火)	しょうがごはん だいじょいもいり とりだんごじる ブルーベリーゼリー 目の愛護デー献立	ごはん あぶら さとう ゼリー (てつきょうか)	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ だいじょいもいり とりだんご	にんじん えだまめ ほししいたけ しょうが たまねぎ こまつな えのきだけ	さけ みりん しょうゆ うすくちしょうゆ だしりこ	(小)599 (中)740

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)	こがたパン きこのわふうスパゲティ かいそうサラダ 神辺ブロック献立	パン スパゲティ さとう あぶら	ぎゅうにゅう ベーコン かいそうミックス まぐろあぶらづけ	たまねぎ しめじ エリンギ こまつな にんにく キャベツ にんじん	しお こしょう しょうゆ す	(小)551 (中)754
13 (木)	ごはん ふりかけ(てつきょうか) こうやどうふのたまごとじ しらすあえ	ごはん じゃがいも あぶら さとう	ぎゅうにゅう こうやどうふ たまご とりにく しらすほし	にんじん たまねぎ ほししいたけ えだまめ キャベツ もやし	しお しょうゆ す うすくちしょうゆ ふりかけ (てつきょうか)	(小)560 (中)698
14 (金)	ごはん かつおのピリカラあげ ポイルキャベツ 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 かつお とうふ あぶらあげ わかめ	しょうが にんにく キャベツ にんじん たまねぎ しいたけ ねぎ 神辺町産	しょうゆ さけ こしょう アップルソース トウバンジャン うすくちしょうゆ だしりこ しお	(小)562 (中)705
17 (月)	ごはん あきなすと あつあげのカレーに しゃりしゃりポテトサラダ 	ごはん さとう あぶら じゃがいも かたくりこ	ぎゅうにゅう あつあげ ぶたにく 神石産の大豆を使用 ローズハム	なす たまねぎ にんじん えだまめ ほししいたけ にんにく しょうが きゅうり	しょうゆ さけ しお こしょう カレーこ す とりがらスープ	(小)559 (中)700
18 (火)	ごはん チキンアドボ やさいスープ パインゼリー  親善友好都市献立 フィリピン・ダバオ市	ごはん さとう あぶら じゃがいも ゼリー (パイナップル)	ぎゅうにゅう とりにく うすらたまご ベーコン	にんにく たまねぎ にんじん はくさい とうもろこし	す しょうゆ ナンブラー しお とりがらスープ うすくちしょうゆ	(小)638 (中)786
19 (水)	パン とりにくと さつまいものシチュー ハムとコーンのサラダ 	パン さつまいも あぶら こめこ バター さとう	ぎゅうにゅう とりにく ローズハム	にんじん たまねぎ マッシュルーム キャベツ とうもろこし	しお こしょう す	(小)613 (中)793
20 (木)	ごはん ししゃものからあげ こんぶあえ とうにゅうみそしる 	ごはん かたくりこ あぶら じゃがいも	ぎゅうにゅう ししゃも しおこんぶ ベーコン しろみそ とうにゅう	キャベツ たまねぎ しらたき にんじん しめじ ねぎ	しお こしょう だしりこ	(小)569 (中)731
21 (金)	あきのかおりごはん ぶたじる ヨーグルト 	むぎごはん くり さとう さつまいも あぶら	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ とうふ ぶたにく ちゅうみそ ヨーグルト	ほししいたけ にんじん しめじ えだまめ たまねぎ ごぼう ねぎ こんにゃく	しょうゆ みりん しお だしりこ	(小)666 (中)824
24 (月)	きのことさつまいもの カレーライス フレンチサラダ  	ごはん さつまいも あぶら バター こむぎこ さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく ローズハム	たまねぎ にんじん しめじ エリンギ にんにく きゅうり キャベツ	ウスターソース トンカツソース ケチャップ しお しょうゆ す カレーこ こしょう	(小)617 (中)769
25 (火)	ごはん ながさきちゃんぽん だいこんのちゅうかあえ カステラ  長崎の郷土料理	ごはん ちゃんぽんめん あぶら さとう ごまあぶら カステラ	ぎゅうにゅう ぶたにく えび かまぼこ (ピンク・しろ)	キャベツ たまねぎ もやし にんじん にんにく ねぎ ほししいたけ だいこん こまつな	とりがらスープ とんこつスープ うすくちしょうゆ しお さけ こしょう す	(小)650 (中)787
26 (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 ポテトスープ 神辺ブロック献立	パン さとう かたくりこ じゃがいも あぶら	ぎゅうにゅう とりにく とりレバー ベーコン	しょうが キャベツ にんじん たまねぎ パセリ とうもろこし	しょうゆ ケチャップ ウスターソース しお こしょう とりがらスープ	(小)639 (中)822
27 (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 だいす 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 こまつな	みりん しお しょうゆ す けずりぶし うすくちしょうゆ	(小)587 (中)736
28 (金)	ごはん さばのしょうがに ゆかりあえ みそしる 	ごはん さとう 神石産の大豆を使用	ぎゅうにゅう さば ちゅうみそ とうふ あぶらあげ	しょうが キャベツ たまねぎ にんじん だいこん ねぎ	みりん さけ しょうゆ す ゆかり だしりこ	(小)553 (中)695
31 (月)	ごはん ジァチャンドウフ こまつなサラダ	ごはん さとう あぶら かたくりこ ごまあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ あかみそ ローズハム ひじき	しょうが にんにく にんじん キャベツ ほししいたけ こまつな もやし とうもろこし	トウバンジャン さけ しょうゆ とりがらスープ うすくちしょうゆ す からし	(小)589 (中)733