

給食だより 11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

感謝して食べよう

山の木々が赤・黄・茶色に色づいて、秋空に映える美しい季節となりました。私たちの毎日の食事は、生き物の命や自然の恵み、食に関わるたくさんの人の働きによって支えられています。感謝の心を持っていただきましょう。



みんなで食べよう

『築城400年記念献立』



2022年に、福山城は築城400年を迎えました。これを記念して、『さわらの甘酢あんかけ』と『鯛そうめん風』が、給食に登場します。福山藩阿部家7代藩主 阿部正弘が江戸から福山を訪れた際にふるまわれた鯛そうめんは、『めでたい』と『細く長く』という意味がこめられており、お祝い事に欠かせない料理だったそうです。

心をこめて

「いただきます」
「ごちそうさま」
を忘れずに！

流通



生産



販売・調理



今月の食塩摂取量
小学校:1食平均2.0g
中学校:1食平均2.4g



←給食レシピ等はこちらから↓

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 - K0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 (火) | ごはん さわらのあますあんかけ たいそうめんふう 築城400年記念献立 | ごはん かたくりこ あぶら さとう そうめん | ぎゅうにゅう さわら たい きんしたまご きざみのり | にんじん たまねぎ こまつな ほししいたけ ねぎ | さけ しょうゆ す うすくちしょうゆ しお だしりこ | (小)605 (中)752 |
| 2 (水) | こがたこくとうパン コーンクリームスパゲティ ツナフレックサラダ みかん | こくとうパン スパゲティ オリーブオイル さとう | ぎゅうにゅう ベーコン まぐろあぶらづけ | にんじん たまねぎ ほうれんそう とうもろこし キャベツ きゅうり みかん | とりがらスープ しお こしょう しょうゆ | (小)579 (中)774 |
| 4 (金) | きのこいりハヤシライス チーズサラダ ブルーベリーゼリー | ごはん あぶら バター こむぎこ さとう ゼリー (てつぶんきょうか) | ぎゅうにゅう ぶたにく ロースハム チーズ | にんにく たまねぎ にんじん エリンギ マッシュルーム グリーンピース キャベツ きゅうり | あかワイン しお こしょう ウスターソース ケチャップ トマトピューレ す | (小)665 (中)818 |
| 7 (月) | ジャンボおにぎり カレーうどん いりな 神辺ブロック献立 | ごはん うどん じゃがいも あぶら | ぎゅうにゅう おにぎりのり ぶたにく こんぶつくだに あぶらあげ ベーコン | たまねぎ にんじん ねぎ はくさい こまつな | カレーこ しょうゆ しお だしりこ みりん | (小)559 (中)702 |
| 8 (火) | ごはん にくじゃが かみかみ献立 カミカミサラダ アーモンドいりこ【小・中】 | ごはん じゃがいも あぶら さとう アーモンドいりこ | ぎゅうにゅう ぶたにく くきわかめ しらすぼし | たまねぎ にんじん グリーンピース こんにゃく もやし きゅうり | しょうゆ みりん しお す うすくちしょうゆ | (小)597 (中)736 |
| 9 (水) | パン とりにくとかぼちゃの こめこクリームに フレンチサラダ | パン あぶら こめこ バター さとう | ぎゅうにゅう とりにく うずらたまご ロースハム | たまねぎ かぼちゃ マッシュルーム にんじん えだまめ キャベツ きゅうり | しお こしょう とりがらスープ す | (小)596 (中)774 |

| 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 | Ecalori- 和カロリ- |
|-----------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------|-------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------|-------------------|
| | | (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 | | |
| 10 (木) | ごはん さばのうめに こんぶあえ けんちんじる  | ごはん さとう あぶら 神石産の 大豆を使用 | ぎゅうにゅう さば しおこんぶ とうふ とりにく あぶらあげ | しょうが うめぼし はくさい たまねぎ にんじん ごぼう こんにゃく ねぎ | さけ みりん しょうゆ す だしiriこ | (小)591 (中)740 |
| 11 (金) | ごはん みそカツ  ポイルキャベツ とうふじる 愛知の 郷土料理 | ごはん こむぎこ パンこ あぶら さとう | ぎゅうにゅう ぶたにく あかみそ はちしょうみそ とうふ あぶらあげ わかめ | キャベツ にんじん たまねぎ しめじ ねぎ | しお こしょう しょうゆ みりん うすくちしょうゆ だしiriこ | (小)629 (中)783 |
| 14 (月) | ひろしまなそぼろどんぶり しらたまじる | むぎごはん さとう しろごま あぶら しらたまもち | ぎゅうにゅう とりにく たまご ぶたにく | ひろしまなづけ しょうが たまねぎ にんじん チンゲンサイ | さけ しょうゆ みりん しお だしiriこ | (小)582 (中)735 |
| 15 (火) | ごはん ぶたにくとだいの かりんあげ  ポイルキャベツ はるさめスープ | ごはん かたくりこ あぶら さとう はるさめ | ぎゅうにゅう ぶたにく だいの とりにく 神辺町産 | しょうが キャベツ にんじん たまねぎ もやし しいたけ ねぎ | しょうゆ うすくちしょうゆ しお とりからスープ | (小)623 (中)780 |
| 16 (水) | パン チリコンカン コンソメジュリアン りんご  | パン きんときまめ じゃがいも あぶら | ぎゅうにゅう ぶたにく ベーコン | たまねぎ トマト にんにく にんじん キャベツ セロリー りんご | しお こしょう ウスターソース ケチャップ チリパウダー パプリカ | (小)555 (中)719 |
| 17 (木) | ごはん いもに ひじきの ごまマヨネーズあえ 山形の 郷土料理 | ごはん さといも さとう しろごま マヨネーズ | ぎゅうにゅう ぎゅうにく まぐろあぶらづけ ひじき | にんじん はくさい ごぼう こんにゃく しろねぎ キャベツ とうもろこし | さけ しょうゆ しお | (小)593 (中)724 |
| 18 (金) | ごはん ふりかけ(てつきょうか) とりにくとさつまいもの あまからに しらすあえ  | ごはん さつまいも あぶら さとう | ぎゅうにゅう とりにく しろみそ しらすぼし | たまねぎ にんじん ごぼう こんにゃく えだまめ キャベツ もやし | みりん しょうゆ いちみつとうがらし す うすくちしょうゆ ふりかけ (てつきょうか) | (小)588 (中)733 |
| 21 (月) | あんかけごはん ひろしまじゃんじゃん たべようや! わふうワンタン  | ごはん かたくりこ ワンタンめん | ぎゅうにゅう ぶたにく しらすぼし とりにく | にんにく だいこん にんじん はくさい こまつな しろねぎ しめじ たまねぎ チンゲンサイ ほししいたけ | しお みりん しょうゆ だしiriこ うすくちしょうゆ こしょう | (小)537 (中)674 |
| 22 (火) | ごはん さばのみそに ゆかりあえ のっぺいじる 新潟の 郷土料理 | ごはん さとう さといも かたくりこ | ぎゅうにゅう さば とりにく あかみそ とうふ | しょうが はくさい にんじん だいこん ごぼう ねぎ ほししいたけ | みりん さけ しょうゆ す ゆかり しお だしiriこ | (小)562 (中)704 |
| 24 (木) | うずみ にじゃあ ヨーグルト 福山の 郷土料理 | ごはん さといも あぶら さとう | ぎゅうにゅう とうふ えび とりにく あぶらあげ いりこ ヨーグルト | ほししいたけ ゆず にんじん みつば だいこん こまつな | しょうゆ だしiriこ うすくちしょうゆ | (小)556 (中)686 |
| 25 (金) | ちゅうかどんぶり だいがくいも | ごはん あぶら かたくりこ ごまあぶら さつまいも さとう くろごま | ぎゅうにゅう ぶたにく いか うずらたまご | たまねぎ にんじん しょうが たけのこ ほししいたけ にんにく はくさい チンゲンさい | さけ しょうゆ とりからスープ こしょう す | (小)667 (中)834 |
| 28 (月) | むぎごはん ねぶとふりかけ とりさつま ガステんのあえもの 福山 地産地消献立 | むぎごはん さつまいも あぶら さとう 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 もやし キャベツ | さけ しょうゆ みりん しお うすくちしょうゆ す ねぶとふりかけ | (小)606 (中)761 |
| 29 (火) | ごはん マーボーひじき だいこんのちゅうかあえ  | ごはん ごまあぶら さとう かたくりこ しろごま | ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく ひじき あかみそ | にんじん たまねぎ たけのこ ねぎ しょうが にんにく だいこん | トウバンジャン しょうゆ しお す うすくちしょうゆ | (小)548 (中)685 |
| 30 (水) | パン さけのレモンソース ポイルキャベツ はくさいのポタージュスープ  神辺ブロック献立 | パン かたくりこ さとう あぶら | ぎゅうにゅう さけ ベーコン | キャベツ はくさい にんじん レモン たまねぎ とうもろこし パセリ | さけ しょうゆ クリームポタージュ しお こしょう | (小)617 (中)799 |