

給食だより 2月

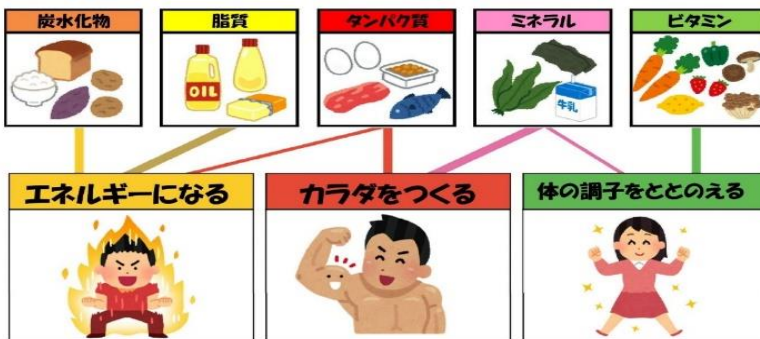
2023年(令和5年)
福山市教育委員会
(学校保健課)

今月の給食目標

食べ物の働きを知ろう

食べ物には、主に5つの栄養素があります。それぞれのもつ栄養素によって体内での働きが異なります。

食事をするときは、いろいろな食べものを組み合わせ、栄養バランスを整えましょう。



『知りたいな 食べたいな 未来へつなぐ 学校給食』

詳しくはこちら♪



- * 給食室をのぞいてみよう! 『さばのしょうが煮Ver.』
- * 作ってみよう! 人気メニュー『豆乳担々麺』&『ナムル』
- * クイズに挑戦!! 『くわいて知っとる〜?』
- * 給食のあゆみ〜時代とともにおいしく〜



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



福山市ホームページで動画配信中!! ぜひご覧ください♪

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

今月の献立 ※ぎゅうにゅうは、毎日あります ※は、小学6年生、中学3年生のリクエスト献立です

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 ・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 (水)	こがたパン いかとれんこんの やきスパゲティ ハムとコーンのサラダ ヨーグルト	パン スパゲティ あぶら さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく いか あおのり ロースハム ヨーグルト	たまねぎ にんじん れんこん もやし キャベツ とうもろこし きゅうり	さけ しお こしょう トンカツソース ウスターソース す	(小)601 (中)787
2 (木)	ごはん いわしのかばやき 節分献立 おんやさい すましじる せつぶんまめ【小・中】 いっしょくこんぶ【幼】	ごはん かたくりこ あぶら さとう ふ	ぎゅうにゅう いわし わかめ せつぶんまめ いっしょくこんぶ	しょうが キャベツ えのきだけ たまねぎ にんじん ねぎ	みりん しょうゆ しお うすくちしょうゆ だしこんぶ けずりぶし	(小)607 (中)732
3 (金)	もぶりごはん いためなます 広島県の郷土料理 さといものみそしる むらさきいもチップス	ごはん さとう あぶら さといも むらさきいもチップス	ぎゅうにゅう くろまめ えび とりにく あぶらあげ しらすぼし ちゅうみそ	にんじん ごぼう ほししいたけ だいこん たまねぎ しめじ ねぎ こんにゃく	しょうゆ さけ みりん す うすくちしょうゆ しお だしいりこ	(小)544 (中)677
6 (月)	ごはん マーボーひじき だいこんのちゅうかあえ	ごはん さとう かたくりこ ごまあぶら 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 しろねぎ 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)557 (中)698
7 (火)	ツナそぼろどんぶり しらたまじる はるみ 旬の果物	ごはん あぶら さとう しらたまもち	ぎゅうにゅう まぐろあぶらづけ わかめ ぶたにく	えだまめ にんじん とうもろこし こまつな たまねぎ はるみ	しお しょうゆ だしいりこ	(小)652 (中)803
8 (水)	パンプキンパン たこボール ポイルキャベツ オニオンスープ	パンプキンパン こむぎこ あぶら しろいんげんまめ	ぎゅうにゅう たこ とうふ あおのり ベーコン	キャベツ ねぎ にんじん たまねぎ とうもろこし	しお トンカツソース こしょう とりがらすープ	(小)650 (中)861

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 (木)	ごはん さばのピリからに おんやさい 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 ちゅうみそ ベーコン しろみそ	にんにく キャベツ にんじん たまねぎ しらたき しめじ ねぎ	みりん さけ しょうゆ トウバンジャン しお こしょう	(小)584 (中)730
10 (金)	ごはん はっぼうさい はるさめサラダ 	ごはん ごまあぶら さとう かたくりこ はるさめ	ぎゅうにゅう いか ぶたにく うすらたまご コースハム	しょうが にんにく はくさい にんじん もやし チンゲンさい たまねぎ たけのこ ほししいたけ キャベツ きゅうり	しょうゆ こしょう しお す	(小)564 (中)705
13 (月)	むぎごはん れんこんメンチカツ おんやさい もずくスープ 神辺ブロック献立	むぎ ごはん あぶら	ぎゅうにゅう れんこんメンチカツ とりにく もずく	キャベツ たまねぎ にんじん ねぎ ほししいたけ	しお うすくちしょうゆ とりがらスープ	(小)586 (中)740
14 (火)	ごはん ◆ハンバーグの わふうあんかけ はるさめスープ	ごはん あぶら さとう かたくりこ はるさめ	ぎゅうにゅう ハンバーグ	たまねぎ にんじん しめじ もやし ほししいたけ ねぎ	す しょうゆ しお うすくちしょうゆ とりがらスープ	(小)539 (中)690
15 (水)	パン ブラック&ホワイトチョコ はくさいのクリームに だいこんサラダ	パン チョコブラック&ホ ワイト じゃがいも バター こめこ あぶら さとう	ぎゅうにゅう とりにく コースハム	はくさい にんじん たまねぎ だいこん みずな	しお こしょう とりがらスープ す うすくちしょうゆ しお	(小)652 (中)820
16 (木)	ごはん さばのカレーに かおりあえ  けんちんじる	ごはん さとう あぶら	ぎゅうにゅう さば とうふ とりにく あぶらあげ	にんじん キャベツ たまねぎ ごぼう こんにゃく ねぎ	しょうゆ みりん さけ カレーこ かおり しお	(小)591 (中)739
17 (金)	ごはん あじつけのり とうにゅうたんたんめん はくさいのちゅうかあえ	ごはん ちゃんぼんめん あぶら さとう しろごま ごまあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく とうにゅう コースハム わかめ あじつけのり	しょうが にんにく たまねぎ にんじん チンゲンさい もやし とうもろこし はくさい	トウバンジャン しょうゆ しお こしょう とりがらスープ す	(小)553 (中)693
20 (月)	ごはん ふりかけ (てつきょうか) おでん はくさいのレモンあえ 	ごはん くろざとう 福山で作られた 「くわい」を使用	ぎゅうにゅう ぎゅうにく うすらたまご こんぶ さつまあげ(くわい)	だいこん れんこん こんにゃく はくさい にんじん レモン	みりん しょうゆ しお うすくちしょうゆ ふりかけ (てつきょうか)	(小)544 (中)681
21 (火)	ごはん こんぶつくだに ◆だいすのいそに ツナフレックあえ 	ごはん じゃがいも あぶら さとう	ぎゅうにゅう だいす とりにく あつあげ ひじき まぐろあぶらづけ こんぶつくだに	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	みりん しょうゆ す うすくちしょうゆ	(小)601 (中)745
22 (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 あつくもえろ!!Cスープ	こくとうパン かたくりこ あぶら さとう じゃがいも	ぎゅうにゅう ホキ ベーコン しらすぼし	レモン キャベツ たまねぎ とうもろこし	さけ しょうゆ しお こしょう トマトジュース ケチャップ とりがらスープ	(小)618 (中)813
24 (金)	むぎごはん ◆くれのにくじゃが うめかつおあえ ブルーベリーゼリー 広島県の 郷土料理	むぎ ごはん じゃがいも あぶら さとう ゼリー (てつぶんきょうか)	ぎゅうにゅう ぶたにく かつおぶし	たまねぎ こんにゃく はくさい にんじん うめぼし	しょうゆ みりん うすくちしょうゆ	(小)603 (中)751
27 (月)	◆ポークカレーライス フレンチサラダ	ごはん じゃがいも あぶら バター こむぎこ さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく コースハム	にんにく たまねぎ にんじん グリーンピース 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 カレーこ こしょう す	(小)616 (中)767
28 (火)	◆ピピンバ かきたまじる ネーブル 	ごはん あぶら さとう ごまあぶら かたくりこ	ぎゅうにゅう ぎゅうにく あかみ そ たまご とうふ	にんにく ほうれんそう もやし にんじん たまねぎ ねぎ ネーブル	トウバンジャン しょうゆ みりん うすくちしょうゆ しお とりがらスープ	(小)586 (中)727