

# 給食だより 7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

夏の食生活を考えよう

夏は暑さで体力が落ちやすい時期です。毎日元気に過ごすためには生活リズムを整え、『食生活のポイント』を心がけて過ごしましょう。

## ★★★ 食生活のポイント ★★★

### 朝食を食べよう



朝食は1日の元気のもとです。しっかり食べましょう。

### 栄養バランスのよい食事をしよう



主食・主菜・副菜がそろった食事を心がけましょう。

### 冷たいもののとりすぎに注意しよう



とりすぎると胃や腸の負担になり、食欲が低下します。

### 水分をこまめにとろう



水や麦茶を少しずつ、こまめに飲み、熱中症を予防しましょう。



## 福山市は今年で106歳！ 市制施行記念日は「地産地消給食」



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・県内産の食材を使用した『地産地消給食』を実施します。

「お祝いゼリー」は、広島県内産のはっさくを使用したゼリーです。

みなでお祝いしましょう！

### 今月の食塩摂取量

小学校:1食平均2.1g

中学校:1食平均2.5g



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

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(キログラム) +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 (金)	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>	ごはん あぶら さとう <b>おいわいゼリー</b>  <b>広島県内産はっさくゼリー</b>	ぎゅうにゅう ぶたにく しらすぼし あかみそ	たまねぎ にんにく キャベツ にんじん グリーンアスパラガス きゅうり もやし	しょうゆ しお トウバンジャン うすくちしょうゆ す	(小)586 (中)722
4 (月)	ごはん ふりかけ(加ツムきょうか) にくじゃが 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 ぶたにく	たまねぎ にんじん グリーンピース こんにゃく きゅうり キャベツ たくあんづけ	しょうゆ みりん す しお ふりかけ (加ツムきょうか)	(小)602 (中)743
5 (火)	なつやさいかレーライス フレンチサラダ  	ごはん あぶら バター こむぎこ さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく ロースハム	たまねぎ にんにく キャベツ かぼちゃ なす トマト オクラ きゅうり	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 す カレーこ しょうゆ	(小)604 (中)753
6 (水)	パン とりにくのマーメイドに まめまめポタージュスープ	パン かたくりこ じゃがいも しろいんげんまめ マーメイド	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン	キャベツ たまねぎ グリーンピース とうもろこし にんじん	しょうゆ しお こしょう とりがらスープ クリームポタージュ	(小)631 (中)814
7 (木)	ツナそぼろごはん そうめんじる たなばたゼリー  <b>七夕献立</b>	ごはん あぶら さとう そうめん たなばたゼリー	ぎゅうにゅう まぐろあぶらづけ わかめ かまぼこ きんしたまご	とうもろこし にんじん たまねぎ ほししいたけ ねぎ	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)617 (中)759
8 (金)	むぎごはん あじのからみづけ つけそえ(きゅうり) けんちんじる  	むぎごはん かたくりこ あぶら さとう	ぎゅうにゅう あじ とうふ あぶらあげ とりにく	にんじん たまねぎ きゅうり ごぼう こんにゃく ねぎ	さけ しお こしょう みりん す しょうゆ いちみつがらし だしりこ	(小)656 (中)822

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 +α
		(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		
11 (月)	ごはん なすのそぼろに はりはりつけ 	<b>ごはん</b> あぶら さとう	<b>ぎゅうにゅう</b> ぶたにく <b>しらすぼし</b> しおこんぶ	<b>なす たまねぎ</b> ほししいたけ <b>きゅうり</b> さやいんげん にんじん <b>しらたき</b> きりぼしだいこん	しょうゆ しお うすくちしょうゆ す	(小)566 (中)710
12 (火)	ごはん ぶたにくとだいの あまみそあえ ポイルキャベツ とうふじる	<b>ごはん</b> かたくりこ あぶら さとう	<b>ぎゅうにゅう</b> ぶたにく だいの とうふ あぶらあげ わかめ ちゅうみそ	しょうが <b>キャベツ</b> にんじん <b>たまねぎ</b> しめじ <b>ねぎ</b>	しょうゆ みりん うすくちしょうゆ だしiriこ しお	(小)682 (中)845
13 (水)	パン あつあげのミートソースに ツナフレークあえ	パン かたくりこ あぶら さとう	<b>ぎゅうにゅう</b> あつあげ ぶたにく まぐろあぶらづけ	<b>たまねぎ</b> にんじん グリーンピース しめじ <b>キャベツ</b> <b>きゅうり</b>	ケチャップ ウスターソース とりがらスープ オイスターソース しょうゆ	(小)609 (中)786
14 (木)	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 【小・中】 	<b>ごはん</b> ごまあぶら アーモンドいりこ 【小・中】	<b>ぎゅうにゅう</b> とうふ たまご ぶたにく もずく まめちくわ かつおぶし	にがうり にんじん <b>たまねぎ 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)567 (中)702
15 (金)	ごはん ぶたにくの バーベキューソースいため ビーフンのちゅうかあえ ヨーグルト	<b>ごはん</b> ビーフン さとう ごまあぶら あぶら	<b>ぎゅうにゅう</b> ぶたにく ローズハム ヨーグルト	<b>キャベツ たまねぎ</b> にんじん しめじ <b>にんにく きゅうり</b> アップルソース	しお こしょう ケチャップ しょうゆ す トンカツソース からし	(小)640 (中)780
19 (火)	マーボーどんぶり バンサンスー	<b>ごはん</b> ごまあぶら さとう はるさめ しろごま かたくりこ	<b>ぎゅうにゅう</b> とうふ ぶたにく ローズハム あかみそ	にんじん <b>たまねぎ</b> ほししいたけ いら しょうが <b>にんにく</b> <b>キャベツ もやし</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)630 (中)789
20 (水)	パン アスパラいりメンチカツ ポイルキャベツ もちむぎミネストローネ <b>神辺ブロックこんだて</b>	パン あぶら もちむぎ <b>じゃがいも</b>	<b>ぎゅうにゅう</b> メンチカツ (アスパ ラ) ベーコン	<b>たまねぎ</b> にんじん <b>キャベツ</b> トマトジュース	しお こしょう ケチャップ とりがらスープ	(小)600 (中)773
21 (木)	ごはん こうやどうふのたまごとじ すのもの	<b>ごはん</b> <b>じゃがいも</b> あぶら さとう	<b>ぎゅうにゅう</b> こうやどうふ たまご ぶたにく わかめ	にんじん <b>たまねぎ</b> ほししいたけ さやいんげん <b>きゅうり もやし</b>	しお しょうゆ うすくちしょうゆ す	(小)577 (中)718
22 (金)	ごはん ぶたにくのしょうがいため おこめんスープ	<b>ごはん</b> あぶら さとう こめこめん	<b>ぎゅうにゅう</b> ぶたにく とりにく	<b>たまねぎ キャベツ</b> にんじん しめじ しょうが <b>こまつな</b> ほししいたけ	しお さけ みりん しょうゆ うすくちしょうゆ とりがらスープ	(小)604 (中)753
25 (月)	ひろしまたっぴりピピンバ かんこくふうスープ 	<b>むぎごはん</b> ごまあぶら しろごま トック あぶら	<b>ぎゅうにゅう</b> ぶたにく <b>しらすぼし</b> とりにく わかめ	ひろしまなづけ はくさいキムチ <b>もやし</b> にんじん とうもろこし <b>ねぎ</b> <b>にんにく たまねぎ</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)614 (中)770
26 (火)	ごはん さばのソースに ゆかりづけ なつやさいのみそしる	<b>ごはん</b> さとう	<b>ぎゅうにゅう</b> さば あぶらあげ ちゅうみそ	しょうが <b>きゅうり</b> <b>かぼちゃ なす</b> にんじん <b>たまねぎ</b> しめじ <b>ねぎ</b>	しょうゆ さけ ウスターソース ゆかり だしiriこ	(小)563 (中)704
27 (水)	こがたこくとうパン イタリアンスパゲティ しゃりしゃりポテトサラダ	こくとうパン スパゲティ <b>じゃがいも</b> あぶら さとう	<b>ぎゅうにゅう</b> ぶたにく ローズハム	<b>ピーマン たまねぎ</b> にんじん <b>トマト</b> マッシュルーム <b>にんにく こまつな</b>	しお こしょう ケチャップ ウスターソース す	(小)595 (中)795
28 (木)	キムタクごはん わふうワンタン れいとうみかん 	<b>ごはん</b> あぶら ワンタンめん	<b>ぎゅうにゅう</b> とりにく ぶたにく	はくさいキムチ <b>もやし たまねぎ</b> たくあんづけ にんじん みかん <b>チンゲンサイ</b> ほししいたけ	うすくちしょうゆ しお こしょう だしiriこ	(小)576 (中)717
29 (金)	おやこどんぶり まめなサラダ	<b>ごはん</b> さとう あぶら	<b>ぎゅうにゅう</b> とりにく たまご だいの まぐろあぶらづけ	<b>たまねぎ</b> にんじん ほししいたけ <b>ねぎ</b> <b>キャベツ こまつな</b>	みりん しお しょうゆ す だしこんぶ けずりぶし うすくちしょうゆ	(小)615 (中)768