

給食だより 9月

2022年(令和4年)
福山市教育委員会
(学校保健課)

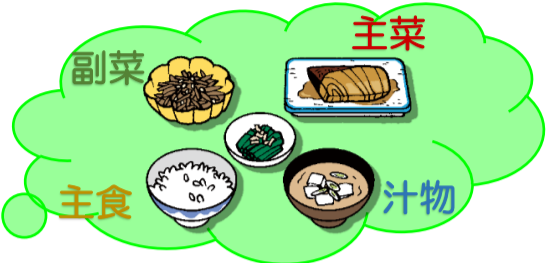
今月の給食目標

規則正しい
食生活を知ろう

夏休みが終わり、新学期が始まりました。学校で元気に過ごすためには、生活リズムを整えることが大切です。朝・昼・夕の3食をバランスよく食べ、元気に登校できるようにしましょう。



生活リズムを整えよう



早寝・早起きをする

朝の光を浴びる

規則正しく食事をする



1日3回の食事はきちんととりましょう。朝・昼・夕の食事を決まった時間にとると、1日の生活リズムがつくりやすくなります。

朝の太陽の光と朝食で体内時計をリセット！！

1日は24時間ですが、人間の体内時計は24時間より少し長い周期になっています。このずれは、朝の太陽の光を浴びること、朝食をとることでリセットできます。



今月の食塩摂取量
 小学校:1食平均 2.0 g
 中学校:1食平均 2.4 g

減塩

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。）



←給食レシピ等はここから↓

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 | E161β- 和加力- |
|----------|--|--|---|---|---|------------------|
| | | (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 (木) | ごはん てつぶんいっぱい ドライカレー フレンチサラダ みかんゼリー | ごはん あぶら さとう みかんゼリー | ぎゅうにゅう ぶたにく ぶたしバー だいず ロースハム | たまねぎ なす にんじん トマト にんにく しょうが きゅうり キャベツ | カレーこ ケチャップ トンカツソース しお こしょう す | (小)625 (中)769 |
| 2 (金) | ごはん チャプチェ もやしナムル | ごはん さとう あぶら はるさめ ごまあぶら しろごま | ぎゅうにゅう えび ぶたにく | しょうが にんにく たまねぎ にんじん たけのこ キャベツ ほししいたけ きゅうり もやし | しょうゆ さけ トウバンジャン しお ガーリック | (小)568 (中)711 |
| 5 (月) | ツナそぼろごはん わふうワンタン ヨーグルト | ごはん あぶら さとう ワンタンめん | ぎゅうにゅう まぐろあぶらづけ くきわかめ ぶたにく きんしたまご ヨーグルト | えだまめ にんじん たまねぎ チンゲンサイ ほししいたけ | しょうゆ しお うすくちしょうゆ こしょう だしiriこ | (小)671 (中)823 |
| 6 (火) | ごはん かぼちゃのそぼろに ツナフレークあえ | ごはん あぶら さとう | ぎゅうにゅう ぶたにく まぐろあぶらづけ | かぼちゃ たまねぎ にんじん えだまめ キャベツ きゅうり | みりん しょうゆ | (小)585 (中)729 |
| 7 (水) | こがたこくとうパン ひろしまめいぶつたっぴり しおレモンピーフン ポテトサラダ | こくとうパン ピーフン じゃがいも さとう ごまあぶら あぶら マヨネーズ | ぎゅうにゅう ぶたにく たこ かまぼこ ロースハム | たまねぎ にんじん もやし こまつな レモン きゅうり | さけ しお こしょう | (小)595 (中)783 |
| 8 (木) | ごはん さばのピリからに つけそえ けんちんじる | ごはん さとう あぶら 神辺ブロック献立 | ぎゅうにゅう さば ちゅうみそ とうふ あぶらあげ | にんにく きゅうり たまねぎ にんじん ごぼう こんにやく ねぎ | みりん さけ しょうゆ トウバンジャン だしiriこ しお | (小)569 (中)710 |
| 9 (金) | ごはん ぶたにくのしょうがいため つきみじる つきみだんご【小・中】 | ごはん あぶら さとう さといも つきみだんご 【小・中】 | ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく お月見献立 | たまねぎ キャベツ にんじん しめじ しょうが ねぎ しいたけ | しお さけ みりん しょうゆ うすくちしょうゆ だしiriこ | (小)644 (中)787 |

| 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 | I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 | | |
| 12 (月) | マーボーどんぶり パンサンスー | むぎ 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 あかみそ ロースハム | にんじん たまねぎ ほししいたけ にら しょうが にんにく きゅうり キャベツ もやし | しょうゆ トウバンジャン す しょうゆ からし | (小)658 (中)827 |
| 13 (火) | ごはん こんぶつくだに おやこうどん うめかつおあえ  | ごはん うどん | ぎゅうにゅう とりにく たまご あぶらあげ かつおぶし こんぶつくだに | たまねぎ にんじん しめじ ねぎ キャベツ きゅうり うめぼし | だしiriこ うすくちしょうゆ しょうゆ みりん | (小)590 (中)731 |
| 14 (水) | パン ポークビーンズ かおりあえサラダ ぶどう (ピオーネ) 【小・中】  | パン じゃがいも あぶら さとう はるさめ | ぎゅうにゅう だいたい ぶたにく ロースハム  | たまねぎ にんじん キャベツ きゅうり セロリー ぶどう(ピオーネ) 【小・中】 | しお す ケチャップ ウスターソース うすくちしょうゆ | (小)624 (中)804 |
| 15 (木) | ごはん いわしのかばやき ポイルキャベツ とうがんじる | ごはん かたくりこ あぶら さとう | ぎゅうにゅう いわし えび とうふ あぶらあげ | しょうが キャベツ とうがん にんじん こんにゃく ねぎ ほししいたけ | みりん しょうゆ うすくちしょうゆ しお だしiriこ | (小)613 (中)747 |
| 16 (金) | ひろしまオールスター★ たんたんどん じゃがいものすのもの れいとうみかん  | ごはん ごまあぶら さとう しろごま じゃがいも | ぎゅうにゅう ぶたにく ちゅうみそ しらすぼし きんしたまご | にんにく しょうが にんじん しめじ ひろしまなづけ レモン きゅうり みかん | みりん さけ トウバンジャン しょうゆ す しお うすくちしょうゆ | (小)588 (中)729 |
| 20 (火) | ごはん チンジャオロウスー ビーフンのちゅうかあえ  | ごはん さとう あぶら かたくりこ ビーフン ごまあぶら | ぎゅうにゅう ぶたにく ロースハム | しょうが たまねぎ にんじん たけのこ ピーマン キャベツ きゅうり | しょうゆ しお オイスターソース こしょう す トウバンジャン からし | (小)573 (中)714 |
| 21 (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 だいたい 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 す ウスターソース | (小)577 (中)760 |
| 22 (木) | ごはん とりにくのカレーあげ かおりあえ なつやさいのみそしる | ごはん かたくりこ あぶら  | ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ ちゅうみそ | キャベツ かぼちゃ なす にんじん たまねぎ しめじ ねぎ | しお こしょう カレー粉 かおり だしiriこ | (小)663 (中)827 |
| 26 (月) | むぎごはん あじつけのり タイピーエン いりな  | むぎ ごはん はるさめ あぶら | ぎゅうにゅう あじつけのり ぶたにく いか うすらたまご あぶらあげ | キャベツ にんじん チンゲンサイ もやし ほししいたけ しょうが ごまつな | しお こしょう うすくちしょうゆ さけ みりん しょうゆ とりがらすー | (小)579 (中)728 |
| 27 (火) | ごはん ゆかりふりかけ だいたいのいそに しらすあえ  | ごはん じゃがいも さとう  あぶら | ぎゅうにゅう だいたい まめちくわ あつあげ とりにく ひじき しらすぼし | にんじん こんにゃく さやいんげん キャベツ もやし | みりん す しょうゆ うすくちしょうゆ ゆかりふりかけ | (小)581 (中)724 |
| 28 (水) | パン しろみざかなの ピンゴソース ポイルキャベツ コーンポタージュスープ | パン かたくりこ あぶら じゃがいも | ぎゅうにゅう ホキ ベーコン | キャベツ たまねぎ にんじん パセリ マッシュルーム とうもろこし | しお こしょう ピンゴソース クリームポタージュ | (小)640 (中)824 |
| 29 (木) | ごはん にくじゃが はりはりづけ  | ごはん じゃがいも あぶら さとう | ぎゅうにゅう ぶたにく しらすぼし しおこんぶ | たまねぎ にんじん さやいんげん こんにゃく きゅうり きりぼしだいこん | しょうゆ す みりん しお うすくちしょうゆ | (小)605 (中)755 |
| 30 (金) | ごはん あつあげのみそいため ごまつなサラダ  | 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 あつあげ ぶたにく ちゅうみそ ロースハム ひじき | にんじん たまねぎ ほししいたけ チンゲンサイ もやし キャベツ しょうが にんにく ごまつな とうもろこし | しょうゆ みりん うすくちしょうゆ からし す | (小)600 (中)748 |