

# 給食だより 7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

### 夏の食生活を考えよう

いよいよ夏本番です。暑い日が続くと、食欲や体力が落ちやすくなります。暑さに負けず元気に過ごせるように生活のリズムを整え、バランスの良い食事を心がけましょう。

## ☆☆☆ 食生活のポイント ☆☆☆

### 1. 1日3食しっかり食べよう!

特に朝ごはんは大切です。朝ごはんは、体や脳を目覚めさせる大切な食事です。



### 2. 夏野菜をたっぷり食べよう!

太陽の光を浴びて育った夏野菜にはビタミン、ミネラルだけでなく、水分もたっぷり含まれています。



### 3. こまめな水分補給で熱中症予防!

夏の水分補給のコツは、水や麦茶を「のどがかわく前に少しずつとる」ことです。



### 4. たんぱく質をとろう!

そうめんなど炭水化物だけでなく、肉、魚、卵、大豆製品など、たんぱく質を多く含む食品を組み合わせてみましょう。



### 5. 冷たいもののとりすぎに注意しよう!

冷たいものをとりすぎるとおなかの調子が悪くなったり、食欲がなくなったりします。



### 今月の食塩摂取量

小学校: 1食平均2.2g

中学校: 1食平均2.6g



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初級 - F初級
		(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 ぶりかけ(てつきょうか) だいすのいそに しらすあえ	ごはん <b>じゃがいも</b> あぶら さとう	ぎゅうにゅう だいす とりにく さつまあげ ひじき <b>しらすぼし</b>	にんじん <b>たまねぎ</b> さやいんげん <b>キャベツ もやし</b> こんにゃく	みりん しょうゆ す うすくちしょうゆ ぶりかけ (てつきょうか)	(小)541 (中)673
4 (火)	ごはん しろみざかなのからあげ ゆでやさい かぼちゃじる	ごはん かたくりこ あぶら	ぎゅうにゅう ホキ とうふ ちゅうみそ	<b>キャベツ</b> にんじん <b>かぼちゃ なす</b> <b>ねぎ たまねぎ</b>	さけ しお こしょう やさいドレッシング だしりこ	(小)539 (中)679
5 (水)	パン てつぶんたっぷり キーマカレー やさいスープ かくチーズ	パン あぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく ぶたしパー だいす ベーコン チーズ	<b>たまねぎ</b> にんじん <b>トマト にんにく</b> しょうが <b>キャベツ</b> とうもろこし セロリー	しお こしょう カレーこ ケチャップ トンカツソース とりからスープ	(小)618 (中)790
6 (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 <b>きんしたまご</b> くきわかめ かまぼこ(ほしがた)	とうもろこし にんじん <b>たまねぎ</b> ほししいたけ <b>ねぎ</b>	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)603 (中)742
7 (金)	ごはん ちくぜんに パリパリサラダ	ごはん <b>じゃがいも</b> あぶら さとう	ぎゅうにゅう とりにく まめちくわ あつあげ	ごぼう にんじん こんにゃく <b>もやし</b> さやいんげん <b>きゅうり</b> たくあんづけ	みりん しょうゆ す しお	(小)536 (中)671
10 (月)	ごはん シアチャンドウフ ナムル	ごはん あぶら かたくりこ さとう ごまあぶら しろごま	ぎゅうにゅう ぶたにく あかみそ <b>あつあげ</b>	しょうが <b>にんにく</b> にんじん たけのこ ほししいたけ <b>キャベツ ごまつな</b> <b>きゅうり もやし</b>	トウバンジャン さけ しょうゆ とりからスープ ガーリック	(小)552 (中)694
11 (火)	ごはん さばのソースに プチトマト【小・中】 ぶたじる	ごはん さとう さといも	ぎゅうにゅう さば ぶたにく ちゅうみそ	しょうが にんじん プチトマト <b>たまねぎ ねぎ</b> こんにゃく ごぼう	しょうゆ さけ ウスターソース	(小)573 (中)720

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エネルギー - 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)	こくとうパン SDGsピーフン かいそうサラダ 	こくとうパン ピーフン あぶら ごまあぶら さとう	<b>ぎゅうにゅう</b> ぶたにく たこ かいそうミックス まぐろあぶらづけ	<b>たまねぎ</b> にんじん <b>キャベツ</b> <b>きゅうり</b> <b>グリーンアスパラガス</b> <b>にんにく</b> <b>もやし</b>	さけ しお こしょう しょうゆ す	(小)609 (中)803
13 (木)	なつやさいかレーライス フレンチサラダ 	<b>ごはん</b> あぶら バター こむぎこ さとう	<b>ぎゅうにゅう</b> ぶたにく ロースハム	<b>にんにく</b> <b>たまねぎ</b> <b>かぼちゃ</b> <b>なす</b> <b>トマト</b> オクラ <b>きゅうり</b> <b>キャベツ</b>	しお こしょう カレーこ す ケチャップ トンカツソース ウスターソース しょうゆ	(小)573 (中)716
14 (金)	ごはん アスパラいりメンチカツ コーンキャベツ とうふとたまごのスープ <b>神辺ブロック献立</b>	<b>ごはん</b> あぶら	<b>ぎゅうにゅう</b> アスパラいりメンチ カツ たまご とうふ	<b>キャベツ</b> とうもろこし <b>たまねぎ</b> えのきだけ にんじん	うすくちしょうゆ しお とりがらスープ	(小)571 (中)715
18 (火)	ごはん キャベツとぶたひきにくの みそいため とうふじる	<b>ごはん</b> はるさめ あぶら さとう ごまあぶら かたくりこ	<b>ぎゅうにゅう</b> ぶたにく ちゅうみそ とうふ わかめ	しょうが <b>にんにく</b> <b>キャベツ</b> <b>たまねぎ</b> にんじん たけのこ <b>チンゲンサイ</b> えのきだけ <b>ねぎ</b>	しょうゆ みりん うすくちしょうゆ しお だしiriこ	(小)544 (中)686
19 (水)	パン とりにくのマーマレードに まめまめポタージュスープ	パン マーマレード かたくりこ <b>じゃがいも</b> しろいんげんまめ	<b>ぎゅうにゅう</b> とりにく ベーコン	<b>たまねぎ</b> <b>キャベツ</b> にんじん しめじ えだまめ とうもろこし	しょうゆ クリームポタージュ しお こしょう とりがらスープ	(小)630 (中)818
20 (木)	ごはん あじのからあげ ゆでやさい ワントンスープ 	<b>ごはん</b> あぶら かたくりこ ワントンめん	<b>ぎゅうにゅう</b> あじ とりにく	<b>キャベツ</b> <b>たまねぎ</b> <b>もやし</b> にんじん ほししいたけ いら	しお こしょう ウスターソース しょうゆ とりがらスープ	(小)575 (中)718
21 (金)	むぎごはん ふりかけ (カルシウムきょうか) ゴーヤチャンプルー もずくじる <b>沖縄の 郷土料理</b>	むぎ <b>ごはん</b> ごまあぶら	<b>ぎゅうにゅう</b> やきとうふ たまご ぶたにく まめちくわ もずく かつおぶし	にがうり にんじん <b>たまねぎ</b> <b>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 ふりかけ (カルシウムきょうか)	(小)536 (中)676
24 (月)	ハヤシライス ツナフレークあえ	<b>ごはん</b> あぶら バター こむぎこ さとう	<b>ぎゅうにゅう</b> ぶたにく まぐろあぶらづけ	<b>にんにく</b> <b>たまねぎ</b> にんじん <b>きゅうり</b> グリーンピース <b>キャベツ</b> とうもろこし	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 しょうゆ	(小)613 (中)765
25 (火)	ちゅうかどんぶり ナムル みかんゼリー	<b>ごはん</b> あぶら かたくりこ さとう ごまあぶら しろごま みかんゼリー	<b>ぎゅうにゅう</b> ぶたにく いか うすらたまご	しょうが <b>にんにく</b> <b>たまねぎ</b> にんじん たけのこ <b>キャベツ</b> ほししいたけ <b>チンゲンサイ</b> <b>きゅうり</b> <b>もやし</b>	しょうゆ さけ こしょう しお とりがらスープ ガーリック	(小)563 (中)695
26 (水)	こがたパン サマーミートスパゲティ まめなサラダ れいとうパイン	パン スパゲティ さとう オリーブオイル	<b>ぎゅうにゅう</b> ぶたにく だいす まぐろあぶらづけ	<b>ピーマン</b> <b>なす</b> マッシュルーム <b>たまねぎ</b> にんじん <b>トマト</b> <b>にんにく</b> <b>もやし</b> <b>こまつな</b> パイン	あかワイン しお こしょう ウスターソース ケチャップ す うすくちしょうゆ	(小)561 (中)748
27 (木)	ごはん にくじゃが はりはりづけ	<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> ぶたにく しおこんぶ	<b>たまねぎ</b> にんじん えだまめ <b>こんにゃく</b> きりぼしだいこん <b>きゅうり</b>	しょうゆ みりん しお す うすくちしょうゆ	(小)561 (中)700
28 (金)	むぎごはん ひじきのりつくだに かやくうどん うめかつおあえ	むぎ <b>ごはん</b> うどん	<b>ぎゅうにゅう</b> とりにく かつおぶし あぶらあげ ひじきのり	しめじ <b>たまねぎ</b> にんじん <b>ねぎ</b> <b>キャベツ</b> <b>きゅうり</b> うめほし	しょうゆ うすくちしょうゆ だしiriこ	(小)545 (中)687
31 (月)	ビビンバ わかめスープ れいとうみかん 	<b>ごはん</b> ごまあぶら さとう あぶら はるさめ	<b>ぎゅうにゅう</b> ぶたにく <b>きんしたまご</b> とうふ わかめ	ほししいたけ しょうが <b>にんにく</b> <b>もやし</b> <b>きゅうり</b> にんじん <b>たまねぎ</b> えのきだけ <b>ねぎ</b> みかん	トウバンジャン さけ しょうゆ みりん しお うすくちしょうゆ とりがらスープ	(小)566 (中)707