

給食だより

9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

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。生活リズムがくずれてしまっている人もいるかもしれません。毎日を元気に過ごすために、生活リズムを整え、規則正しい食生活を送りましょう。

できているか チェックしよう

朝は早く起きている



毎日朝ごはんを食べている



時間を決めて食事をしている



夜は早く寝ている



- ★ 黄・赤・緑の3色がそろった栄養バランスのよい食事を心がけましょう。
- ★ おやつは食べる時間と量を決めましょう。

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

給食レシピ等ははこちらから
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 ※ぎょうにゅうは、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* 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		
1 (金)	ねぎしおぶたどんぶり ビーフンスープ	ごはん ごまあぶら あぶら ビーフン かたくりこ	ぎょうにゅう ぶたにく やきかまぼこ とりにく	たまねぎ もやし しろねぎ にんじん ほししいたけ しょうが にんにく チンゲンサイ	さけ しお うすくちしょうゆ みりん こしょう とりがらスープ	(小)545 (中)681
4 (月)	ごはん ごぼうメンチカツ しおもみきゅうり なつやさいのみそしる	ごはん あぶら	ぎょうにゅう ごぼうメンチカツ あぶらあげ ちゅうみそ	きゅうり かぼちゃ なす にんじん たまねぎ しめじ ねぎ	だしいりこ	(小)566 (中)710
5 (火)	なつやさいとてつぶん いっぱいドライカレー フレンチサラダ	ごはん あぶら さとう	ぎょうにゅう ぶたにく ぶたしパー ロースハム だいず	たまねぎ なす にんじん にんにく しょうが きゅうり キャベツ トマト とうもろこし	しお カレーこ ケチャップ トンカツソース こしょう す	(小)554 (中)692
6 (水)	パン ポークビーンズ かおりあえサラダ	パン あぶら じゃがいも さとう はるさめ	ぎょうにゅう だいず 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	しお す ケチャップ ウスターソース うすくちしょうゆ	(小)581 (中)753
7 (木)	ごはん さばのピリからに ゆかりづけ とうがんじる	ごはん さとう	ぎょうにゅう さば ちゅうみそ えび とうふ あぶらあげ	にんにく キャベツ きゅうり ねぎ とうがん にんじん こんにゃく ほししいたけ	みりん さけ しょうゆ しお うすくちしょうゆ トウバンジャン だしいりこ ゆかり	(小)543 (中)682
8 (金)	ピピンバ かんこくふうスープ	むぎごはん あぶら さとう ごまあぶら トック	ぎょうにゅう ぶたにく あかみそ とりにく わかめ	にんにく きゅうり もやし にんじん たまねぎ ねぎ えのきだけ	トウバンジャン しょうゆ みりん うすくちしょうゆ しお こしょう とりがらスープ	(小)610 (中)766
11 (月)	ごはん ぶたにくとしパーの かりんあげ ポイルキャベツ おこめんスープ	ごはん あぶら かたくりこ さとう しろごま こめこめん	ぎょうにゅう ぶたにく とりしパー とりにく	しょうが キャベツ たまねぎ にんじん 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 とりがらスープ	(小)638 (中)796

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	Ecalギ- キカロ-
		(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 (火)	おやこどんぶり まめなサラダ	ごはん あぶら さとう	ぎゅうにゅう とりにく たまご やきかまぼこ だいす まぐろあぶらづけ	たまねぎ にんじん ほししいたけ ねぎ キャベツ もやし こまつな にんじん	みりん す しお しょうゆ けずりぶし うすくちしょうゆ	(小)577 (中)725
13 (水)	パン とりにくのマーマレードに コーンポタージュスープ 	パン マーマレード かたくりこ じゃがいも	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン	たまねぎ キャベツ にんじん パセリ マッシュルーム 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	(小)624 (中)806
14 (木)	ごはん ふりかけ (てつきょうか) タイピーエン いりな 	ごはん はるさめ あぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく いか うずらたまご あぶらあげ	キャベツ にんじん チンゲンサイ ほししいたけ しょうが もやし こまつな	しお こしょう うすくちしょうゆ さけ みりん とりがらスープ しょうゆ ふりかけ (てつきょうか)	(小)528 (中)664
15 (金)	ごはん かやくうどん ゴーヤみそ アーモンドいりこ 【小学校・中学校】 1しよくようこんぶ【幼】 	ごはん うどん あぶら さとう しろごま アーモンドいりこ 【小・中】	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく あぶらあげ あかみそ 1しよくようこんぶ【幼】	しめじ たまねぎ にんじん ねぎ にがうり にんにく	しょうゆ だしいりこ さけ みりん	(小)594 (中)735
19 (火)	マーボーひじきどんぶり パンサンスー	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 ひじき あかみそ ローズハム	にんじん たまねぎ たけのこ ねぎ しょうが にんにく キャベツ きゅうり にんじん	トウバンジャン しょうゆ しお す からし	(小)578 (中)724
20 (水)	パン さかなのレモンソースあえ ポイルキャベツ  あつくもえろ!!Cスープ	パン あぶら じゃがいも かたくりこ さとう	ぎゅうにゅう ホキ ベーコン しらすぼし	キャベツ たまねぎ とうもろこし レモン トマトジュース	さけ しょうゆ しお こしょう ケチャップ とりがらスープ	(小)583 (中)757
21 (木)	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 きんしたまご ぶたにく 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 だしいりこ	(小)657 (中)802
22 (金)	むぎごはん だいすのいそに バリバリサラダ	むぎ ごはん あぶら さとう じゃがいも	ぎゅうにゅう だいす とりにく まめちくわ ひじき あつあげ	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 たくあんづけ	みりん しょうゆ す しお	(小)558 (中)705
25 (月)	ごはん とりにくのカレーに こまつなサラダ 	ごはん じゃがいも あぶら さとう ごまあぶら	ぎゅうにゅう とりにく うずらたまご ローズハム ひじき	にんじん たまねぎ えだまめ こまつな もやし とうもろこし	カレーこ す ケチャップ ウスターソース しょうゆ からし うすくちしょうゆ	(小)591 (中)738
26 (火)	ごはん ひじきのりつくだに なすのそぼろに しらすあえ 	ごはん あぶら さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ しらすぼし ひじきのり	なす たまねぎ ほししいたけ えだまめ にんじん きゅうり もやし しらすあえ	しょうゆ す うすくちしょうゆ	(小)556 (中)693
27 (水)	こがたパン なすとトマトの ミートスパゲティ  ツナサラダ なし(ほうすい) 	パン スパゲティ あぶら さとう	ぎゅうにゅう だいす ぶたにく まぐろあぶらづけ	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 なし	あかワイン しお こしょう ケチャップ ウスターソース しょうゆ	(小)548 (中)730
28 (木)	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 【小学校・中学校】 おつきみゼリー【幼稚園】 行事食：お月見	ごはん あぶら さとう さといも つきみだんご 【小・中】 おつきみゼリー 【幼】	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく	たまねぎ キャベツ にんじん しめじ しょうが ほししいたけ ねぎ	しお さけ みりん しょうゆ うすくちしょうゆ だしいりこ	(小)614 (中)751
29 (金)	ごはん いわしのかばやき コーンキャベツ  けんちんじる	ごはん かたくりこ あぶら さとう	ぎゅうにゅう いわし とうふ とりにく あぶらあげ	しょうが にんじん とうもろこし ねぎ キャベツ たまねぎ ごぼう こんにゃく	みりん しょうゆ	(小)617 (中)775