

給食だより 10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

丈夫な体を作ろう

だんだんと暑さも和らぐ季節となりましたね。毎日を健康に過ごすためには、栄養バランスのよい食事や適度な運動、十分な休養・睡眠が大切です。生活リズムを整えて、丈夫な体を作り元気に過ごしましょう。

食事

バランスよく
食べましょう



副菜 主菜
主食 汁物

丈夫な体を作る3点セット!



運動



睡眠

早寝・早起き・朝ごはんを
習慣化しましょう!

成長期に特に必要な栄養素

たんぱく質



筋肉や血など
体をつくるもとになる

カルシウム



骨や歯をつくる
もとになる

ビタミン



体の調子を
整える

今月の食塩摂取量
小学校:1食平均2.1g
中学校:1食平均2.6g

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	I初キ- キカロリー
		(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		
2 (月)	ごはん じゃがぶたキムチ まめなサラダ	ごはん じゃがいも あぶら さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず まぐろあぶらづけ	たまねぎ にんじん しらたき キャベツ きゅうり いら はくさいキムチ	さけ しょうゆ みりん す うすくちしょうゆ	(小)580 (中)724
3 (火)	きつねどんぶり きりぼしだいこんのすのもの 神辺ブロック献立	ごはん あぶら さとう 神石産 大豆使用	ぎゅうにゅう あぶらあげ たまご とりにく しらすぼし	たまねぎ にんじん ねぎ きゅうり きりぼしだいこん	しょうゆ さけ だしこんぶ けずりぶし す うすくちしょうゆ しお	(小)590 (中)736
4 (水)	パン さけのメープル マスタードソース コーンキャベツ トマトクリームスープ	パン かたくりこ あぶら じゃがいも しろいんげんまめ 親善友好都市献立【カナダ ハミルトン市】	ぎゅうにゅう さけ ベーコン	キャベツ とうもろこし にんじん たまねぎ トマト	メープルシロップ マスタード しょうゆ しお クリームポタージュ こしょう	(小)624 (中)804
5 (木)	あきのかおりごはん しらたまじる	ごはん くり さとう しらたまもち	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ ぶたにく	ほししいたけ にんじん しめじ えだまめ たまねぎ チンゲンサイ	しょうゆ しお みりん だしいりこ	(小)591 (中)739
6 (金)	きのことさつまいもの カレーライス フレンチサラダ	ごはん さつまいも あぶら バター こむぎこ さとう	ぎゅうにゅう とりにく ロースハム	にんじん たまねぎ エリンギ しめじ にんにく きゅうり キャベツ	トンカツソース ウスターソース ケチャップ しお しょうゆ カレーこ す こしょう	(小)599 (中)742
10 (火)	しょうがごはん だいじょいもいり とりだんごじる ぶどうゼリー	ごはん あぶら さとう ゼリー (てつきょうか) 福山で作られた 「だいじょいも」を使用	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ だいじょいもいり とりだんご	にんじん えだまめ しょうが たまねぎ だいこん チンゲンサイ えのきだけ	さけ みりん しょうゆ うすくちしょうゆ だしいりこ	(小)574 (中)708
11 (水)	ピタパンサンド てりやきチキン おんやさい ポテトスープ	ピタパン さとう かたくりこ マヨネーズ じゃがいも	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン	しょうが キャベツ にんじん たまねぎ とうもろこし パセリ	みりん しょうゆ さけ しお こしょう とりがらスープ	(小)545 (中)633

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初ギ- 和カリ-
		(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 (木)	ごはん あつあげのちゅうかに ピーフンのちゅうかあえ	ごはん ごまあぶら さとう かたくりこ ピーフン	ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ うずらたまご ローズハム	にんじん たまねぎ チンゲンサイ きくらげ にんにく しょうが キャベツ きゅうり	しょうゆ オイスターソース さけ しお す こしょう からし	(小)596 (中)744
13 (金)	むぎごはん さばのカレーに こんぶあえ あきなすとかぼちゃのみそしる 	ごはん さとう	ぎゅうにゅう さば しおこんぶ あぶらあげ ちゅうみそ	キャベツ きゅうり かぼちゃ なす にんじん たまねぎ しめじ ねぎ	しょうゆ みりん さけ カレーこ だしりこ	(小)574 (中)725
16 (月)	ごはん ふりかけ(てつきょうか) だいすのごもくに 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 だいす とりにく あつあげ こんぶ	にんじん ごぼう 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 ふりかけ (てつきょうか)	(小)562 (中)700
17 (火)	ごはん こうやどうふのたまごとじ しらすあえ なっとう 	ごはん じゃがいも あぶら さとう	ぎゅうにゅう こうやどうふ たまご ぶたにく しらすぼし なっとう	にんじん たまねぎ ほししいたけ さやいんげん キャベツ もやし	しお しょうゆ す うすくちしょうゆ	(小)588 (中)726
18 (水)	パン とりにくとさつまいもの シチュー ハムとコーンのサラダ	パン さつまいも あぶら こめこ バター さとう	ぎゅうにゅう とりにく ローズハム	にんじん たまねぎ ブロッコリー マッシュルーム とうもろこし キャベツ きゅうり	しお こしょう す	(小)610 (中)790
19 (木)	ごはん かつおとレバーの あまみそあえ  おんやさい ワンタンスープ	ごはん かたくりこ あぶら さとう ワンタンめん	ぎゅうにゅう かつお とりレバー ちゅうみそ ぶたにく	しょうが キャベツ たまねぎ にんじん しいたけ チンゲンサイ	さけ しょうゆ みりん こしょう しお とりがらスープ	(小)612 (中)761
20 (金)	ごはん チキンアドボ  やさいスープ パインゼリー 親善友好都市献立【フィリピン タクロバン市】	ごはん あぶら さとう じゃがいも ゼリー(パイナップル)	ぎゅうにゅう とりにく うずらたまご ベーコン	にんにく たまねぎ にんじん はくさい とうもろこし	す しょうゆ ナンラー しお うすくちしょうゆ とりがらスープ	(小)648 (中)799
23 (月)	ごはん ながさきちゃんぽん だいこんのちゅうかあえ 長崎県の郷土料理	ごはん ちゃんぽんめん あぶら さとう ごまあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく えび かまぼこ (ピンク・しろ)	キャベツ たまねぎ もやし にんじん にんにく こまつな きくらげ ねぎ だいこん	とりがらスープ とんこつスープ うすくちしょうゆ さけ しお こしょう す	(小)541 (中)679
24 (火)	ごはん かみってる! GoGoのため とうふじる アーモンドいりこ 【小学校・中学校】 	ごはん しろごま あぶら さとう ごまあぶら アーモンドいりこ 【小・中】	ぎゅうにゅう ぶたにく ガステん あかみそ とうふ あぶらあげ わかめ	ごぼう こんにゃく にんじん えだまめ たまねぎ しめじ ねぎ	しょうゆ うすくちしょうゆ しお だしりこ	(小)576 (中)712
25 (水)	こがたパン せとうちほねぶとパスタ かいそうサラダ  ヨーグルト	パン スパゲティ オリーブオイル さとう ごまあぶら	ぎゅうにゅう ベーコン しらすぼし しおこんぶ かいそうミックス まぐるあぶらづけ ヨーグルト	たまねぎ しめじ こまつな にんにく きゅうり キャベツ にんじん	しお こしょう しょうゆ す	(小)618 (中)816
26 (木)	ごはん とりのからあげと フライドポテト おんやさい とうにゅうみそスープ	ごはん かたくりこ あぶら フライドポテト じゃがいも	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン とうにゅう ちゅうみそ	キャベツ たまねぎ しらたき にんじん えのぎだけ ねぎ	しお こしょう ガーリック だしりこ	(小)686 (中)852
27 (金)	ごはん さばのしょうがに かおりあえ ぶたじる	ごはん さとう さつまいも あぶら	ぎゅうにゅう さば ぶたにく とうふ ちゅうみそ	しょうが キャベツ にんじん たまねぎ ごぼう ねぎ こんにゃく	みりん しょうゆ さけ す かおり	(小)603 (中)750
30 (月)	キムタクごはん はくさいスープ りんご 	むぎごはん あぶら トック	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく	はくさいキムチ もやし たくあんづけ にんじん はくさい ほししいたけ たまねぎ りんご とうもろこし	うすくちしょうゆ しお とりがらスープ	(小)574 (中)720
31 (火)	ごはん ふりかけ(カルシウムきょうか) ししゃものからあげ ごまあえ けんちんじる	ごはん かたくりこ あぶら しろごま さとう	ぎゅうにゅう ししゃも とうふ とりにく あぶらあげ	キャベツ もやし にんじん たまねぎ ごぼう しめじ こんにゃく ねぎ	ふりかけ(カルシ ウムきょうか) しょうゆ しお	(小)602 (中)767