給食だより 11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

感謝して食べよう

実りの秋になり，米・野菜・果物など，色々な食べ物が収穫を迎えます。食べ物が食卓に並ぶまでには，様々な人たちの努力や苦労があります。感謝の気持ちをもって美味しくいただきましょう。

ありがとうの気持ちを伝えよう♡

食べ物の命をいただくことへの感謝を表します。

食事ができるまでに関わった人たちへ感謝を表します。

Instagram 始めました！

人気メニューを紹介しています

FUKUYAMA_KYUSHOKU

福山市学校給食【公式】

感謝の気持ち，どうすれば伝わるかな？

① あいさつをしよう　② 苦手なものは一口挑戦してみよう
③ 食事のマナーを守ろう　④ 食べきれる量を盛りつけてお皿をピカピカにして返そう

今月の食塩摂取量
小学校：1食平均2.1g
中学校：1食平均2.6g

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 春日小学校（北東ブロック）	主な材料 (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	調味料・だし等	エネルギー キロカロリー
1(水)	おやこどんぶり ガスてんのあえもの	**ごはん** あぶら　さとう しろごま	**ぎゅうにゅう** とりにく　たまご ガスてん	たまねぎ　にんじん ほししいたけ **ねぎ**　**もやし** きゅうり	しょうゆ　みりん けずりぶし しお　す うすくちしょうゆ	550
2(木)	パン とりにくとさつまいものケチャップに オニオンスープ ココアぎゅうにゅうのもと	パン **さつまいも** あぶら　さとう	**ぎゅうにゅう** とりにく ベーコン	たまねぎ　にんじん えだまめ　にんにく **キャベツ**　セロリー とうもろこし	しょうゆ ケチャップ しお　こしょう とりがらスープ ココアぎゅうにゅうのもと	611
6(月)	ごはん いえやすなべ ひじきのツナマヨネーズあえ **親善友好都市献立【愛知県岡崎市】**	**ごはん** さとう マヨネーズ	**ぎゅうにゅう** つみれだんご(たい) やきどうふ　ひじき はっちょうみそ まぐろあぶらづけ	にんじん　しめじ **しらたき**　**はくさい** **しろねぎ**　**キャベツ** きゅうり とうもろこし	みりん しょうゆ だしいりこ	597
7(火)	ごはん さけのたつたあげ はくさいのレモンあえ おこめんスープ	**ごはん** かたくりこ あぶら こめこめん	**ぎゅうにゅう** さけ　ぶたにく	**しょうが**　**はくさい** にんじん　レモン たまねぎ **チンゲンサイ** ほししいたけ	しょうゆ うすくちしょうゆ しお とりがらスープ	590
8(水)	ごはん ゆかりふりかけ だいずのいそに きりぼしだいこんとするめのすのもの	**ごはん** じゃがいも あぶら　さとう	**ぎゅうにゅう** だいず　とりにく まめちくわ ひじき するめいか	にんじん　たまねぎ さやいんげん こんにゃく きりぼしだいこん きゅうり	みりん　しょうゆ す　しお うすくちしょうゆ ゆかりふりかけ	546
9(木)	パン あつあげのミートソースに かおりあえサラダ	パン あぶら　さとう かたくりこ はるさめ	**ぎゅうにゅう** あつあげ ぶたにく ロースハム	たまねぎ　にんじん えだまめ　しめじ **キャベツ**　きゅうり セロリー	ケチャップ ウスターソース オイスターソース うすくちしょうゆ す　しお	588

「早寝・早起き・朝ごはん」　「地場産物を食卓に」

日(曜)	こんだてめい 春日小学校 （北東ブロック）	主な材料 (き) 主に熱や力になるもの	主な材料 (あか) 主に血や肉になるもの	主な材料 (みどり) 主に体の調子を整えるもの	調味料・だし等	エネルギー キロカロリー
10 (金)	ごはん ふりかけ（てつきょうか） うのはないり しらたまじる	**ごはん** あぶら　さとう しらたまもち	**ぎゅうにゅう** おから　とりにく あぶらあげ ぶたにく	ごぼう　れんこん ほししいたけ にんじん　**ねぎ** **チンゲンサイ** たまねぎ	みりん　しょうゆ うすくちしょうゆ だしいりこ　しお ふりかけ （てつきょうか）	580
13 (月)	ごはん にくじゃが うめかつおあえ	**ごはん** じゃがいも あぶら　さとう	**ぎゅうにゅう** ぶたにく かつおぶし	たまねぎ　にんじん こんにゃく　**だいこん** さやいんげん **キャベツ**　うめぼし	みりん　しょうゆ うすくちしょうゆ	541
14 (火)	ごはん さばのみそに ゆかりあえ けんちんじる 	**ごはん** さとう　あぶら	**ぎゅうにゅう** さば　あかみそ とうふ　とりにく あぶらあげ	**しょうが**　**キャベツ** にんじん　たまねぎ ごぼう　こんにゃく **ねぎ**	みりん　さけ しょうゆ　す ゆかり しょうゆ	598
15 (水)	ジャンボおにぎり だいずといりこのごまがらめ ぶたじる 	**ごはん** かたくりこ　あぶら さとう　しろごま **さつまいも** 神石産 大豆使用	**ぎゅうにゅう** **おにぎりのり**　**いりこ** こんぶつくだに だいず　ぶたにく **とうふ**　ちゅうみそ	たまねぎ　にんじん ごぼう　**ねぎ** こんにゃく	しょうゆ みりん	618
16 (木)	パン かぼちゃのこめこクリームに ハムとコーンのサラダ	パン あぶら　こめこ バター　さとう	**ぎゅうにゅう** とりにく うずらたまご ロースハム	たまねぎ　かぼちゃ マッシュルーム にんじん　えだまめ とうもろこし **キャベツ**　きゅうり	しお　こしょう とりがらスープ す	612
17 (金)	ひろしまオールスター★ たんたんどん ワンタンスープ ヨーグルト 	むぎ**ごはん** ごまあぶら さとう　しろごま ワンタンめん	**ぎゅうにゅう** ぶたにく **しらすぼし** ちゅうみそ とりにく ヨーグルト	にんにく　**しょうが** にんじん　しめじ ひろしまなづけ とうもろこし　レモン　たまねぎ　**もやし** **ねぎ**　ほししいたけ	みりん トウバンジャン しょうゆ　さけ うすくちしょうゆ しお　こしょう とりがらスープ	680
20 (月)	うずみ にじゃあ みかん 福山市の 郷土料理	**ごはん** さといも あぶら　さとう	**ぎゅうにゅう** とうふ　えび とりにく　**いりこ** あぶらあげ	ほししいたけ にんじん　みつば ゆず　**だいこん** **こまつな**　**みかん**	しょうゆ だしいりこ うすくちしょうゆ	544
21 (火)	ちゅうかどんぶり だいがくいも	**ごはん** あぶら　かたくりこ さとう　ごまあぶら **さつまいも** くろごま	**ぎゅうにゅう** ぶたにく　いか うずらたまご	**しょうが**　にんにく たまねぎ　にんじん たけのこ　**はくさい** ほししいたけ **チンゲンサイ**	しょうゆ　さけ こしょう とりがらスープ す	672
22 (水)	ごはん さばのうめに ごまあえ じゃがいものみそしる 	**ごはん** さとう　しろごま じゃがいも	**ぎゅうにゅう** さば　とうふ わかめ　あぶらあげ ちゅうみそ	**しょうが**　うめぼし **キャベツ**　**もやし** にんじん　たまねぎ しめじ　**ねぎ**	さけ　みりん しょうゆ　す だしいりこ	576
24 (金)	ごはん いもに ツナフレークあえ 山形県の郷土料理	**ごはん** さといも さとう	**ぎゅうにゅう** ぶたにく まぐろあぶらづけ	にんじん　**はくさい** ごぼう　こんにゃく **しろねぎ**　**キャベツ** きゅうり とうもろこし	さけ　しょうゆ	536
27 (月)	学習発表会代休					
28 (火)	ごはん しろみざかなのビンゴソース コーンキャベツ あいしょうじる 北東ブロック献立	**ごはん** 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 しろみそ	**キャベツ**　にんじん たまねぎ　**しらたき** とうもろこし しめじ　ねぎ	しお　こしょう ビンゴソース だしいりこ	603
29 (水)	ふゆやさいカレーライス チーズサラダ	**ごはん** じゃがいも あぶら　バター こむぎこ　さとう	**ぎゅうにゅう** とりにく チーズ	**だいこん**　れんこん にんじん　たまねぎ にんにく　**キャベツ** ブロッコリー	ウスターソース とんかつソース ケチャップ しょうゆ　す カレーこ　しお こしょう	589
30 (木)	こがたこくとうパン きのこスパゲティ しゃりしゃりポテトサラダ りんご 旬の果物	こくとうパン スパゲッティ あぶら　さとう じゃがいも	**ぎゅうにゅう** ベーコン まぐろあぶらづけ	たまねぎ　にんじん **こまつな**　エリンギ えのきだけ　しめじ にんにく　きゅうり りんご	しお　こしょう しょうゆ　す	560

「早寝・早起き・朝ごはん」　「地場産物を食卓に」