

# 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)

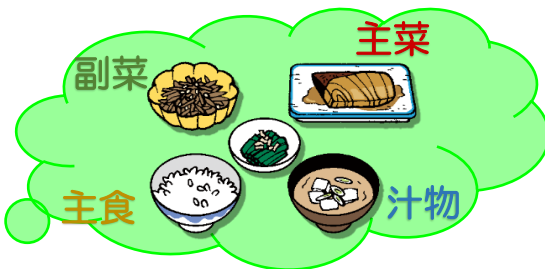
## 今月の給食目標

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



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↓

今月の献立 ※ぎょうにゅうは、毎日あります

福山市 学校給食 検索

日(曜)	こんだてめい C班校 (北東ブロック)	主な材料			調味料・だし等	E補給 +kcal
		(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)	パン 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	パン あぶら さとう みかんゼリー	<b>ぎょうにゅう</b> ぶたにく ぶたレバー だいず ロースハム	たまねぎ <b>なす</b> にんじん トマト <b>にんにく</b> 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	621
2 (金)	ごはん マーボー豆腐 パンサンスー	<b>ごはん</b> ごまあぶら さとう かたくりこ はるさめ しろごま	<b>ぎょうにゅう</b> 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 <b>にんにく</b> きゅうり キャベツ <b>もやし</b>	しょうゆ トウバンジャン す しょうゆ からし	633
5 (月)	ごはん にくじゃが はりはりづけ	<b>ごはん</b> じゃがいも あぶら さとう	<b>ぎょうにゅう</b> ぶたにく <b>しらすぼし</b> しおこんぶ	たまねぎ にんじん さやいんげん <b>こんにゃく</b> 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	604
6 (火)	ツナそぼろごはん わふうワンタン ヨーグルト	<b>ごはん</b> あぶら さとう ワンタンめん	<b>ぎょうにゅう</b> まぐろあぶらづけ くきわかめ ぶたにく <b>きんしたまご</b> ヨーグルト	えだまめ にんじん たまねぎ <b>チンゲンサイ</b> 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	670
7 (水)	ごはん さばのピリからに ポイルキャベツ けんちんじる	<b>ごはん</b> さとう あぶら	<b>ぎょうにゅう</b> さば ちゅうみそ とうふ あぶらあげ	<b>にんにく</b> キャベツ たまねぎ にんじん ごぼう <b>こんにゃく</b> <b>ねぎ</b>	みりん さけ しょうゆ トウバンジャン だしいりこ	571
8 (木)	こがたことうパン イタリアンスパゲティ ポテトサラダ	こくとうパン スパゲティ あぶら じゃがいも マヨネーズ	<b>ぎょうにゅう</b> ぶたにく ウィンナー ロースハム	たまねぎ にんじん きゅうり <b>にんにく</b> グリーンピース マッシュルーム	しお こしょう ケチャップ ウスターソース	637
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	<b>ごはん</b> あぶら さとう さといも つきみだんご	<b>ぎょうにゅう</b> 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 <b>ねぎ</b> ほししいたけ	しお さけ みりん しょうゆ うすくちしょうゆ だしいりこ	643

「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 C班校 (北東ブロック)	主 な 材 料			調味料・だし等	I福祉・ 和加ロー
		(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)	むぎごはん あじつけのり タイピーエン いりな 	むぎ <b>ごはん</b> はるさめ あぶら	<b>ぎゅうにゅう</b> 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 <b>チンゲンサイ もやし</b> ほししいたけ しょうが <b>こまつな</b>	しお こしょう うすくちしょうゆ さけ みりん しょうゆ とりがらすープ	579
13 (火)	ごはん チンジャオロウスー ピーフンのちゅうかあえ 	<b>ごはん</b> さとう あぶら かたくりこ ピーファン ごまあぶら	<b>ぎゅうにゅう</b> 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 <b>ピーマン</b> 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	572
14 (水)	ごはん いわしのかばやき ポイルキャベツ とうがんじる	<b>ごはん</b> かたくりこ あぶら さとう	<b>ぎゅうにゅう</b> 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 <b>ねぎ</b> ほししいたけ	みりん しょうゆ うすくちしょうゆ しお だしいりこ	612
15 (木)	パン ポークビーンズ かおりあえサラダ  ぶどう (ピオーネ)	パン じゃがいも あぶら さとう はるさめ	<b>ぎゅうにゅう</b> だいたく 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 <b>ぶどう(ピオーネ)</b>	しお す ケチャップ ウスターソース うすくちしょうゆ	624
16 (金)	ごはん あつあげのカレー煮  こまつなサラダ 	<b>ごはん</b> あぶら さとう ごまあぶら かたくりこ	<b>ぎゅうにゅう</b> あつあげ ぶたにく ロースハム ひじき	にんじん たまねぎ ほししいたけ <b>チンゲンサイ もやし</b> しょうが <b>にんにく こまつな</b> とうもろこし	しょうゆ からし うすくちしょうゆ す さけ しお こしょう カレーこ とりがらすープ	578
20 (火)	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 	<b>ごはん</b> ごまあぶら さとう しろごま じゃがいも	<b>ぎゅうにゅう</b> ぶたにく ちゅうみそ <b>しらすぼし</b> <b>きんしたまご</b>	<b>にんにく</b> 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	587
21 (水)	ごはん とりのからあげ かおりあえ なつやさいのみそしる	<b>ごはん</b> あぶら かたくりこ	<b>ぎゅうにゅう</b> とりにく あぶらあげ ちゅうみそ	キャベツ <b>かぼちゃ</b> <b>なす</b> にんじん たまねぎ しめじ <b>ねぎ</b> しょうが にんにく	かおり だしいりこ しょうゆ	663
22 (木)	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	<b>ぎゅうにゅう</b> だいたく ぶたにく チーズ	たまねぎ <b>なす</b> にんじん <b>トマト</b> マッシュルーム <b>にんにく</b> 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	577
26 (月)	むぎごはん ゆかりふりかけ だいたくいそに しらすあえ 	むぎ <b>ごはん</b> じゃがいも さとう  あぶら	<b>ぎゅうにゅう</b> だいたく まめちくわ <b>あつあげ</b> とりにく ひじき <b>しらすぼし</b>	にんじん こんにゃく さやいんげん キャベツ <b>もやし</b>	みりん す しょうゆ うすくちしょうゆ ゆかりふりかけ	605
27 (火)	ごはん チャプチェ もやしのナムル	<b>ごはん</b> さとう あぶら はるさめ ごまあぶら しろごま	<b>ぎゅうにゅう</b> えび ぶたにく	しょうが <b>にんにく</b> 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 <b>もやし</b>	しょうゆ さけ トウバンジャン しお ガーリック	567
28 (水)	ごはん こんぶつくだに  おやこうどん  うめかつおあえ 	<b>ごはん</b> うどん	<b>ぎゅうにゅう</b> 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 <b>ねぎ</b> キャベツ きゅうり うめぼし	だしいりこ うすくちしょうゆ しょうゆ みりん	589
29 (木)	パン アスパラいり  メンチカツ ポイルキャベツ コーンポタージュスープ	パン あぶら じゃがいも	<b>ぎゅうにゅう</b> <b>アスパラいりメンチカツ</b> 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 クリームポタージュ	638
30 (金)	ごはん かぼちゃのそぼろに ツナフレークあえ 	<b>ごはん</b> あぶら さとう	<b>ぎゅうにゅう</b> ぶたにく まぐろあぶらづけ	<b>かぼちゃ</b> 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	584