

給食だより

9月

2020年(令和2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

暦の上では秋ですが、まだまだ暑さの厳しい日が続いていますね。
毎日を健康に過ごすためには、こまめな手洗いやマスクの着用だけでなく、栄養バランスのとれた食事、適度な運動、十分な休養・睡眠が大切です。
規則正しい生活リズムで過ごし、丈夫な体を作りましょう。



規則正しい生活リズムで元気に過ごそう



自分の食生活を見直してみよう

- 毎日、朝ごはんを食べている。
- 1日3食を、決まった時間に食べている。
- 栄養バランスを考えて、好き嫌いせず食べている。
- 塩分や糖分をとりすぎないようにしている。
- 旬の野菜や果物を食べている。
- 食べすぎないように心がけている。



今月の食塩摂取量
小学校: 1食平均 2.0g
中学校: 1食平均 2.4g



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。)



←給食レシピや、食育の取組等はこちらから↓

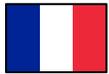
福山市 学校給食 検索

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 C班校 (北東ブロック)	主な材料			調味料・だし等	E値* - 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 (火)	ごはん ゴーヤチャンプルー もずくじる れいとうみかん <small>沖縄の 郷土料理</small>	ごはん ごまあぶら	ぎょうにゅう とうふ ぶたにく たまご かつおぶし まめちくわ もずく	にがり にんじん たまねぎ もやし えのきだけ ねぎ みかん	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	702
2 (水)	ごはん ひじきのりつくだに ねぶとのからあげ けんちんじる <small>福山の 郷土料理</small>	ごはん あぶら	ぎょうにゅう ねぶと とりにく とうふ あぶらあげ ひじきのり	ほししいたけ たまねぎ にんじん ごぼう こんにゃく ねぎ	しお しょうゆ だしiriこ	702
3 (木)	こがたパン ナスとトマトのスパゲティ ツナサラダ 	パン スパゲティ あぶら マヨネーズ	ぎょうにゅう ベーコン まぐろあぶらづけ	なす たまねぎ トマト ピーマン にんにく キャベツ きゅうり とうもろこし	しお こしょう ケチャップ ウスターソース	787
4 (金)	むぎごはん ぶりかけ(てつきょうか) タイピーエン いりな <small>熊本の 郷土料理</small>	むぎ ごはん はるさめ あぶら	ぎょうにゅう ぶたにく いか うずらたまご あぶらあげ しらすぼし	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 とりがらスープ みりん しょうゆ ぶりかけ(てつきょうか)	750
7 (月)	なつやさいカレーライス フルーツカクテル	むぎ ごはん あぶら バター こむぎこ カクテルゼリー	ぎょうにゅう ぶたにく	にんにく たまねぎ かぼちゃ なす トマト オクラ パイン みかん	しお こしょう とんかつソース ウスターソース ケチャップ カレーこ しょうゆ	793

「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初キ - 初カワリ
		(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		
8 (火)	ごはん ぶたにくとしバーの かりんあげ おこめんスープ	ごはん かたくりこ あぶら さとう しろごま こめこめん	ぎゅうにゅう ぶたにく とりしバー とりにく	しょうが 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	818
9 (水)	ごはん ゆかりふりかけ  さんまのしょうがに とうがんじる	ごはん さとう	ぎゅうにゅう さんま えび とうふ あぶらあげ	しょうが とうがん にんじん こんにゃく ほししいたけ ねぎ	みりん しょうゆ さけ す うすくちしょうゆ しお だしiriこ ゆかりふりかけ	757
10 (木)	パン ポークビーンズ かおりあえサラダ	パン じゃがいも あぶら さとう はるさめ	ぎゅうにゅう だいず ぶたにく ロースハム	たまねぎ にんじん グリーンピース 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	803
11 (金)	ごはん かやくうどん きりほしだいこんのにつけ	ごはん うどん あぶら さとう	ぎゅうにゅう とりにく やきかまぼこ ぶたにく あぶらあげ	しめじ たまねぎ にんじん ねぎ きりほしだいこん さやいんげん ほししいたけ	しょうゆ だしiriこ しお	751
14 (月)	ごはん にしめ すのもの  かしわもち 	ごはん じゃがいも さとう かしわもち	ぎゅうにゅう とりにく あつあげ こんぶ わかめ	ごぼう にんじん こんにゃく さやいんげん きゅうり もやし	みりん しょうゆ だしiriこ しお す うすくちしょうゆ	815
15 (火)	ごはん チンジャオロウスー きゅうりの  ちゅうかふうづけ アーモンドいりこ	ごはん さとう かたくりこ あぶら ごまあぶら くるごま アーモンドいりこ	ぎゅうにゅう ぶたにく	しょうが たまねぎ にんじん たけのこ ピーマン きゅうり	しょうゆ オイスターソース しお こしょう トウバンジャン す	711
16 (水)	ごはん こうやどうふのたまごとじ しらすあえ	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 とりにく しらすぼし	たまねぎ にんじん ほししいたけ もやし さやいんげん こまつな きゅうり	しお しょうゆ す うすくちしょうゆ	748
17 (木)	給食はありません					
18 (金)	給食はありません					
23 (水)	ドライカレー コーンサラダ	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	たまねぎ にんじん えだまめ にんにく とうもろこし キャベツ きゅうり	カレーこ ケチャップ とんかつソース しお す こしょう	801
24 (木)	パン ポトフ  フレンチサラダ プリン	フランスの料理 パン じゃがいも さとう あぶら	ぎゅうにゅう とりにく スライスウィンナー ロースハム プリン	たまねぎ にんじん キャベツ パセリ きゅうり	しお こしょう とりがらスープ す	843
25 (金)	ごはん さばのピンゴソースがけ かぼちゃのみそしる 	ごはん かたくりこ あぶら	ぎゅうにゅう さば とうふ あぶらあげ ちゅうみそ	たまねぎ にんじん かぼちゃ しめじ ねぎ	ピンゴソース だしiriこ	800
28 (月)	ひろしまたっぴりピピンバ ふくのやまげんきみそしる 	ごはん ごまあぶら しろごま じゃがいも	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ あぶらあげ ガスてん しらすぼし ちゅうみそ 	ひろしまなづけ はくさいキムチ とうもろこし もやし にんにく たまねぎ にんじん ほししいたけ ねぎ	しょうゆ こしょう だしiriこ	756
29 (火)	ごはん ごもくきんぴら はりはりづけ	ごはん あぶら さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく さつまあげ しらすぼし しおこんぶ	こんにゃく さやいんげん ごぼう にんじん きりほしだいこん きゅうり	みりん しょうゆ いちみつとうがらし うすくちしょうゆ す しお	725
30 (水)	ごはん おやこに  ごますあえ 	ごはん じゃがいも あぶら さとう しろごま 「早寝・早起き・朝	ぎゅうにゅう たまご とりにく あつあげ しらすぼし ごはん」	たまねぎ にんじん さやいんげん もやし こまつな	しょうゆ しお す	752

「地場産物を食卓に」