

給食だより 12月

2024年(令和6年)
福山市教育委員会
(学校保健課)

寒さに負けない 食事をしよう

朝晩の冷え込みが一層厳しくなり、気温の変化に体がついていけず、体調を崩したり、かぜをひいたりしてしまう人が増える時期です。寒さに負けないためには、次のことを心がけましょう。

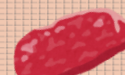
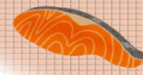
☆朝ごはんを毎日食べよう！

朝ごはんを食べることで睡眠中に下がった体温が上がって元気に活動できるようになります。



☆たんぱく質をとろう！

肉や魚、たまご、豆製品などに多く含まれるたんぱく質は、体の中で熱をつくり、体温を上げてくれます。



☆ビタミンをとろう！

緑黄色野菜などに含まれるビタミンAは、ウイルスが入るのを防いでくれます。果物などに多く含まれるビタミンCは、ウイルスを身体から追い出してくれます。



手洗い・うがいも
忘れずに！

冬至に食べよう！大根のゆずあえ

今年の冬至は12月21日！

冬至は、1年で最も昼が短くなる日です。冬至には、ゆず湯に入ったり、かぼちゃ料理を食べたりする風習があります。



材料(4人分)		作り方
大根(せん切り)	1/4本	① 大根は分量外の塩でもみ、水気をしぼる。 ② ゆずの皮はむいてせん切りにし、果汁はしぼっておく。 ③ ボウルに①、②を入れ、Aであえる。 ※ゆずの量はお好みで調節してください。
ゆず	1個	
A	うすくちしょうゆ	
	塩	
	小さじ1	
	ひとつまみ	

Instagramでは給食の人気メニューや調理の様子を紹介しています！

福山市学校給食【公式】

検索



FUKUYAMA_KYUSHOKU

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。)



今月の食塩摂取量
小学校:1食平均2.0g
中学校:1食平均2.3g

今月の献立 ※ぎゅうにゅうは、毎日あります ※◆は、小学6年生、中学3年生のリクエスト献立です

日 (曜)	こんだてめい B班校 (中央ブロック)	主 な 材 料			調味料・だし等	エネルギー キカロリー (小学校)
		(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 ふりかけ(てつきょうか) こうやどうふのたまごとし ガステんいため	ごはん じゃがいも あぶら さとう しろごま	ぎゅうにゅう こうやどうふ たまご ぶたにく ガステん	にんじん たまねぎ ほししいたけ さやいんげん もやし キャベツ	しお しょうゆ うすくちしょうゆ ふりかけ (てつきょうか)	579
3 (火)	ごはん ふりかけ(カルシウムきょうか) くわいとねぶとのからあげ のっぺいじる 新潟県の郷土料理	ごはん くわい あぶら さといも かたくりこ	ぎゅうにゅう ねぶと(こなつき) とりにく とうふ	にんじん だいこん ごぼう ほししいたけ しろねぎ しょうが	しお しょうゆ だしりこ ふりかけ (カルシウムきょうか)	567
4 (水)	パン とりごぼうのこめこクリームに グリーンツナサラダ	パン じゃがいも あぶら こめこ バター さとう	ぎゅうにゅう とりにく まぐろあぶらづけ	たまねぎ ごぼう にんじん しめじ とうもろこし ブロッコリー キャベツ きゅうり	しお こしょう とりがらスープ	572

「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 B班校 (中央ブロック)	主 な 材 料			調味料・だし等	エネルギー キカロリー (小学校)
		(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		
5 (木)	◆こんこんカレーライス ◆チーズサラダ	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 チーズ	だいこん れんこん にんじん たまねぎ こんにゃく キャベツ にんにく ブロッコリー	しお カレーこ ウスターソース トンカツソース ケチャップ す しょうゆ こしょう	605
6 (金)	ごはん ◆みそラーメン まめなサラダ  中央ブロック献立	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 ちゅうみそ だいず まぐろあぶらづけ	たまねぎ にんじん もやし しょうが とうもろこし にんにく キャベツ きゅうり ねぎ	しお こしょう とりがらスープ うすくちしょうゆ す	551
9 (月)	むぎごはん みそおでん きんときになんじんと はくさいのレモンあえ  アーモンドいりこ	むぎ ごはん くろざとう アーモンドいりこ	ぎゅうにゅう とりにく こんぶ さつまあげ うずらたまご あかみそ ちゅうみそ	だいこん れんこん こんにゃく はくさい きんときになんじん レモン	みりん しょうゆ うすくちしょうゆ しお	587
10 (火)	ごはん ひきすり  じゃがツナあえ	ごはん ひ あぶら さとう じゃがいも	ぎゅうにゅう とりにく やきどうふ やきかまぼこ まぐろあぶらづけ	しらたき たまねぎ はくさい しろねぎ きゅうり にんじん	さけ みりん しょうゆ	563
11 (水)	こくとうパン ◆しろみざかなのホイルむし はくさいスープ 	こくとうパン ノンエッグマヨネーズ	ぎゅうにゅう ホキ ぶたにく	たまねぎ にんじん マッシュルーム はくさい しめじ とうもろこし	しお こしょう とりがらスープ うすくちしょうゆ	592
12 (木)	ごはん マーボーひじき ◆ナムル	ごはん ごまあぶら さとう しろごま かたくりこ	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく ひじき あかみそ	にんじん たまねぎ にら しょうが にんにく もやし ほうれんそう	トウバンジャン しょうゆ ガーリック	556
13 (金)	ごはん ちくわのいそべあげ そえやさい けんちんじる	ごはん こむぎこ あぶら 	ぎゅうにゅう ちくわ あおのり とうふ とりにく あぶらあげ	キャベツ とうもろこし たまねぎ にんじん ごぼう こんにゃく ねぎ	しょうゆ しお	566
16 (月)	◆キムタクごはん かきたまじる みかん 	むぎ ごはん あぶら かたくりこ	ぎゅうにゅう ぶたにく たまご とうふ	はくさいキムチ たくあんづけ はくさい にんじん たまねぎ こまつな えのきだけ みかん	うすくちしょうゆ しょうゆ しお だしiriこ	589
17 (火)	ごはん さけかすにくじゃが ごまマヨネーズあえ	ごはん じゃがいも あぶら さとう しろごま ノンエッグマヨネーズ	ぎゅうにゅう ぶたにく	たまねぎ にんじん さやいんげん こんにゃく キャベツ もやし	しょうゆ みりん さけかす す	605
18 (水)	こがたパン ◆とりのからあげ ブロッコリー コンソメジュリアン クリスマスケーキ  クリスマス献立	パン こめこ あぶら クリスマスケーキ	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン	ブロッコリー たまねぎ にんじん キャベツ セロリー	しお こしょう ガーリック とりがらスープ	634
19 (木)	ごはん あつあげのちゅうかに かいそうサラダ	ごはん ごまあぶら さとう かたくりこ	ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ うずらたまご かいそうミックス まぐろあぶらづけ	にんじん たまねぎ チンゲンサイ ほししいたけ にんにく しょうが だいこん	しょうゆ オイスターソース さけ しお こしょう す	598
20 (金)	ごはん さばのしょうがに だいこんのゆずあえ かぼちゃじる  冬至献立 	ごはん さとう	ぎゅうにゅう さば とうふ あぶらあげ しろみそ ちゅうみそ	しょうが だいこん ゆず かぼちゃ たまねぎ にんじん しめじ	みりん しお さけ しょうゆ す だしiriこ うすくちしょうゆ	560
23 (月)	ごはん ふりかけ(てつきょうか) カレーうどん こまつなサラダ 中央ブロック献立	ごはん うどん あぶら じゃがいも さとう ごまあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ ロースハム ひじき	たまねぎ にんじん こまつな とうもろこし もやし ねぎ	カレーこ しょうゆ みりん だしiriこ うすくちしょうゆ す からし ふりかけ (てつきょうか)	555

「早寝・早起き・朝ごはん」「地場産物を食卓に」