



給食だより 9 月

2024年(令和6年)
福山市教育委員会
(学校保健課)

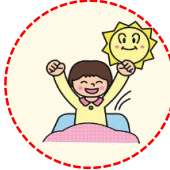
規則正しい 食生活を知ろう

夏休みが終わり、新学期が始まりました。生活リズムが崩れてしまっている人はいませんか。もう一度、毎日の生活習慣を見直して、朝から元気にスタートできるように、早寝・早起き・朝ごはんを心がけましょう。



元気の基本!

早寝・早起き・あ さ ご は ん



コツ

★朝ごはんづくりを簡単に

- ☑そのまま食べられるものや、ご飯やパンにのせて食べることができるものをストックしておく。
例) しらす干し、たまご、チーズ
- ☑夕飯を作るときに、ついでに下ごしらえをしておく。
- ☑献立で悩まないように、ローテーションを決める。

★朝ごはんの効果



いいこと
たくさん!

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



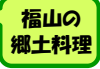
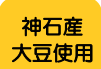
FUKUYAMA_KYUSHOKU

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1.9g
中学校:1食平均2.4g

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 H校 (北西ブロック)	主 な 材 料			調味料・だし等	I補給 - 和カロリー
		(ぎ) 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)	ドライカレー フレンチサラダ れいとうみかん 	ごはん あぶら さとう じゃがいも	ぎゅうにゅう ぶたにく ロースハム	たまねぎ にんじん グリーンピース にんにく きゅうり キャベツ みかん	カレーこ ケチャップ トンカツソース しお こしょう す	581
3 (火)	ごはん こやどうふのたまごとじ かいそうサラダ	ごはん あぶら さとう ごまあぶら じゃがいも	ぎゅうにゅう ぶたにく たまご こやどうふ かいそうミックス まぐろあぶらづけ	にんじん たまねぎ さやいんげん ほししいたけ もやし キャベツ	しお しょうゆ す	577
4 (水)	ごはん マーボーなつやさい パンサンスー	ごはん さとう ごまあぶら かたくりこ はるさめ しろごま	ぎゅうにゅう ぶたにく あかみそ とうふ ロースハム	なす にんじん たまねぎ えだまめ ほししいたけ しょうが キャベツ きゅうり	コチュジャン しょうゆ しお す からし	571
5 (木)	こがたこくとうパン せとうちしおかぜスパゲティ ポテトサラダ	こくとうパン スパゲティ オリーブオイル じゃがいも 1食マヨネーズ	ぎゅうにゅう ベーコン いか しらすぼし ロースハム	たまねぎ にんじん キャベツ にんにく きゅうり レモン	しお こしょう うすくちしょうゆ	581
6 (金)	ごはん ねぶとのからあげ ごまあえ けんちんじる 	ごはん あぶら さとう しろごま 	ぎゅうにゅう ねぶと(こなつき) とりにく とうふ あぶらあげ	キャベツ にんじん たまねぎ しめじ こんにゃく ねぎ	しょうゆ	547
9 (月)	ツナそぼろごはん ワントンスープ ぎゅうにゅうプリン	むぎ ごはん あぶら さとう ワントンめん	ぎゅうにゅう まぐろあぶらづけ きんしたまご ぶたにく くきわかめ ぎゅうにゅうプリン	にんじん たまねぎ もやし ほししいたけ ねぎ	しお しょうゆ こしょう とりがらスープ	621

「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 H校 (北西ブロック)	主 な 材 料			調味料・だし等	I情報・ 和加リー
		(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		
10 (火)	ごはん さばのソースに ゆかりづけ みそしる  北西ブロック献立	ごはん さとう 神石産 大豆使用	ぎゅうにゅう さば ちゅうみそ とうふ あぶらあげ	しょうが キャベツ かぼちゃ なす にんじん たまねぎ しめじ	しょうゆ ゆかり ウスターソース さけ だしiriこ	563
11 (水)	ごはん とりにくとレバーの ケチャップがらめ そえやさい わかめスープ	ごはん あぶら さとう かたくりこ はるさめ	ぎゅうにゅう とりにく とりレバー とうふ わかめ	キャベツ にんじん たまねぎ しょうが えのきだけ	しょうゆ ケチャップ ウスターソース しお とりがらスープ うすくちしょうゆ	620
12 (木)	パン とりにくとなすのカレーに まめなサラダ 	パン あぶら さとう じゃがいも	ぎゅうにゅう とりにく だいず まぐろあぶらづけ	にんじん たまねぎ なす グリンピース もやし こまつな	カレーこ ケチャップ ウスターソース しょうゆ す うすくちしょうゆ	558
13 (金)	ごはん ごもくらーめん きりぼしバンバンジー 	ごはん ちゃんぽんめん あぶら ごまあぶら さとう しろごま	ぎゅうにゅう ぶたにく わかめ やきかまぼこ とりにくささみ(ゆで)	たまねぎ にんじん チンゲンサイ ねぎ もやし きゅうり きりぼしだいこん	しお こしょう しょうゆ す とりがらスープ トウバンジャン	556
17 (火)	ごはん かみってる！GoGoいため つきみじる つきみだんご 	ごはん あぶら ごまあぶら さとう さといも しろごま つきみだんご	ぎゅうにゅう ぶたにく ガスてん あかみそ とりにく とうふ	ごぼう こんにゃく にんじん えだまめ たまねぎ ねぎ ほししいたけ	しょうゆ さけ しお うすくちしょうゆ だしiriこ	617
18 (水)	ごはん じゃがいものそぼろに しらすあえ	ごはん あぶら さとう じゃがいも	ぎゅうにゅう ぶたにく しらすぼし	たまねぎ にんじん こんにゃく えだまめ キャベツ もやし	みりん しょうゆ す うすくちしょうゆ	542
19 (木)	パン あつあげのミートソースに ツナフレークあえ	パン 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 まぐろあぶらづけ	たまねぎ にんじん えだまめ しめじ キャベツ もやし	ケチャップ ウスターソース オイスターソース しょうゆ	586
20 (金)	ごはん しろみざかなとだいずの かわりソースかけ かおりあえ おこめんスープ 	ごはん あぶら さとう かたくりこ こめこめん	ぎゅうにゅう ホキ だいず ぶたにく	キャベツ たまねぎ にんじん チンゲンサイ ほししいたけ	からし す しょうゆ かおり しお うすくちしょうゆ とりがらスープ	606
24 (火)	ひろしまたっぴりビビンバ かんこくふうスープ なし(ほうすい)  旬の果物	ごはん あぶら ごまあぶら しろごま トック	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく しらすぼし わかめ	はくさいキムチ ひろしまなづけ もやし にんにく たまねぎ にんじん なし	しょうゆ しお こしょう うすくちしょうゆ とりがらスープ	580
25 (水)	ごはん あげぎょうざ もやしときゅうりの ちゅうかあえ タイプーエン 	ごはん さとう あぶら ごまあぶら しろごま はるさめ	ぎゅうにゅう ぎょうざ ぶたにく いか うずらたまご	もやし きゅうり キャベツ にんじん チンゲンサイ ほししいたけ しょうが	しお す しょうゆ こしょう うすくちしょうゆ さけ とりがらスープ	605
26 (木)	パン とりにくのさっぱり まめまめポタージュスープ	パン あぶら さとう かたくりこ じゃがいも しろいんげんまめ	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン	しょうが にんにく たまねぎ にんじん キャベツ グリンピース	さけ みりん す しょうゆ クリームポタージュ しお こしょう とりがらスープ	628
27 (金)	ごはん さばのてりに こんぶあえ とうがんじる  	ごはん さとう 神石産 大豆使用	ぎゅうにゅう さば えび とうふ あぶらあげ しおこんぶ	しょうが キャベツ とうがん にんじん こんにゃく ほししいたけ ねぎ	みりん さけ しょうゆ す うすくちしょうゆ しお だしiriこ	552
30 (月)	むぎごはん ふりかけ (カルシウムきょうか) だいずのいそに パリパリサラダ 	むぎごはん あぶら じゃがいも さとう	ぎゅうにゅう だいず とりにく ひじき あつあげ	にんじん たまねぎ 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(カルシ ウムきょうか)	584