



給食だより

10月

2024年(令和6年)
福山市教育委員会
(学校保健課)

丈夫な体を作ろう

食欲の秋がやってきました。健康で過ごすためには、丈夫な体づくりがとても大切です。栄養バランスのよい食事や適度な運動、十分な休養・睡眠を心がけ、生活リズムを整えましょう。

食事



運動



睡眠



主食

ご飯やパン、めん類など

主菜

主に肉や魚や卵、大豆などの料理

副菜(汁物)

主に野菜やきのこなどの料理(みそ汁やスープでもOK)



主食・主菜・
副菜(汁物)を
そろえよう

親善友好都市献立
(フィリピン・タクロバン市)



家庭料理のアドボ、
特産品のバナナが給食に登場します！



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2.5g

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班校 (北西ブロック)	主 な 材 料			調味料・だし等	エネルギー 1食あたり
		(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 ぶたにくのしょうがいため わふうワンタン	ごはん さとう あぶら ワンタンめん	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく	しょうが もやし キャベツ にんじん たまねぎ しめじ ねぎ ほししいたけ	さけ みりん しお しょうゆ こしょう うすくちしょうゆ だしiriこ	555
2 (水)	ふわふわどんぶり じゃがいものすのもの	ごはん さとう あぶら かたくりこ じゃがいも	ぎゅうにゅう とりにく とうふ たまご	しょうが きゅうり にんじん たまねぎ ねぎ ほししいたけ	さけ みりん しょうゆ す うすくちしょうゆ しお けずりぶし	559
3 (木)	パン さけのメープル マスタードソース コーンキャベツ トマトクリームスープ	パン あぶら かたくりこ じゃがいも しろいんげんまめ	ぎゅうにゅう さけ ベーコン	キャベツ トマト にんじん たまねぎ とうもろこし	しょうゆ マスタード しお こしょう クリームポタージュ メープルシロップ	605
4 (金)	ごはん あつあげのみそいため もずくスープ	ごはん さとう 神石産 大豆使用 はるさめ かたくりこ ごまあぶら あぶら	ぎゅうにゅう あつあげ ぶたにく ちゅうみそ もずく まめちくわ とりにく	しょうが たけのこ キャベツ にんじん たまねぎ にんにく ねぎ ほししいたけ えのきだけ	みりん しお しょうゆ うすくちしょうゆ とりがらスープ	554
7 (月)	むぎごはん ゆかりふりかけ ながさきちゃんぽん しらすあえ	むぎごはん さとう あぶら ちゃんぽんめん	ぎゅうにゅう ぶたにく えび しらすぼし かまぼこ (ピンク・しろ)	きゅうり もやし キャベツ にんじん たまねぎ にんにく ねぎ ほししいたけ	さけ す しお うすくちしょうゆ こしょう とりがらスープ とんこつスープ 1食ゆかり	573
8 (火)	ごはん ぶたにくと とりレバーのかりんあげ そえやさい あきなすとかぼちゃのみそしる	ごはん かたくりこ あぶら さとう 北西ブロック献立	ぎゅうにゅう ぶたにく 神石産 大豆使用 とりレバー ちゅうみそ あぶらあげ	しょうが キャベツ にんじん たまねぎ かぼちゃ ねぎ なす しめじ	しょうゆ だしiriこ	627
9 (水)	ピピンバ サンラータン	ごはん さとう はるさめ かたくりこ あぶら ごまあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく あかみそ とうふ とりにく たまご	もやし チンゲンサイ たけのこ にんじん にんにく きゅうり ほししいたけ	みりん しょうゆ トウバンジャン うすくちしょうゆ しお こしょう とりがらスープ す	568
10 (木)	こがたこくとうパン しおレモンピーフン こまつなサラダ ブルーベリーゼリー	こくとうパン さとう ピーフン ごまあぶら あぶら ブルーベリーゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく ひじき ロースハム かまぼこ (ピンク・しろ)	もやし こまつな キャベツ にんじん たまねぎ レモン ねぎ とうもろこし	さけ す しお うすくちしょうゆ からし こしょう	731

「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班校 (北西ブロック)	主 な 材 料			調味料・だし等	エネルギー キカロリー
		(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		
11 (金)	ごはん だいずのごもくに ツナフレックあえ 	ごはん さとう あぶら じゃがいも	ぎゅうにゅう だいず あつあげ こんぶ とりにく まぐろあぶらづけ	こんにゃく ごぼう キャベツ にんじん きゅうり さやいんげん	みりん しょうゆ うすくちしょうゆ す	734
15 (火)	きのこさつまいもの カレーライス フレンチサラダ 	ごはん さとう あぶら こむぎこ バター さつまいも	ぎゅうにゅう とりにく ロースハム	しめじ エリンギ キャベツ にんじん たまねぎ にんにく きゅうり	ウスターソース トンカツソース しょうゆ しお ケチャップ す カレーこ こしょう	596
16 (水)	ごはん チキンアドボ ピーフンサラダ  バナナ 	ごはん さとう ピーフン かたくりこ あぶら ごまあぶら	ぎゅうにゅう とりにく うずらたまご ロースハム	キャベツ にんじん たまねぎ にんにく きゅうり バナナ	しょうゆ す ナンプラー しお からし	655
親善友好都市献立【フィリピン・タクロバン市】						
17 (木)	こがたパン だいずいりミートスパゲティ かいそうサラダ ヨーグルト	パン スパゲティ さとう あぶら	ぎゅうにゅう だいず ぶたにく かいそうミックス まぐろあぶらづけ ヨーグルト	たまねぎ にんにく マッシュルーム キャベツ きゅうり とうもろこし にんじん	しょうゆ しお こしょう す あかワイン ケチャップ ウスターソース トマトピューレ	602
18 (金)	ごはん さばのうめに そえやさい こじる 	ごはん さとう あぶら さつまいも	ぎゅうにゅう さば とうにゅう ちゅうみそ だいず	きゅうり うめぼし キャベツ にんじん しょうが ねぎ ごぼう だいこん こんにゃく	さけ みりん しょうゆ す だしiriこ	575
21 (月)	ごはん とりすき わかめのすのもの	ごはん さとう あぶら ふ	ぎゅうにゅう とりにく わかめ やきどうふ しらすばし	きゅうり しらたき にんじん はくさい たまねぎ しろねぎ ごぼう もやし	みりん しょうゆ うすくちしょうゆ しお す	561
22 (火)	キムタクごはん とうにゅうみそスープ	ごはん あぶら じゃがいも	ぎゅうにゅう ぶたにく ベーコン とうにゅう ちゅうみそ	たくあんづけ にんじん しめじ はくさいキムチ たまねぎ しらたき ねぎ もやし	うすくちしょうゆ とりからスープ こしょう	550
23 (水)	ごはん くきわかめのきんぴら かきたまじる なっとう	ごはん あぶら かたくりこ しろごま さとう ごまあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく なっとう くきわかめ たまご とうふ さつまあげ	こんにゃく にんじん れんこん チンゲンサイ たまねぎ えのきだけ	しょうゆ しお いちみつがらし けずりぶし うすくちしょうゆ	559
24 (木)	パン フィッシュアンドチップス (カレーふうみ) そえやさい オニオンスープ	パン あぶら かたくりこ フライドポテト	ぎゅうにゅう ホキ ベーコン	キャベツ にんじん たまねぎ えのきだけ セロリー	さけ カレーこ しお こしょう とりからスープ	587
25 (金)	むぎごはん とうふとえびのチリソースに ナムル さつまいもチップス	むぎ ごはん さとう かたくりこ ごまあぶら しろごま さつまいもチップス	ぎゅうにゅう とうふ えび	きゅうり にんじん たまねぎ しょうが チンゲンサイ もやし ほししいたけ にんにく	さけ しょうゆ トウバンジャン す ケチャップ ガーリック	554
28 (月)	ふりかえきゅうじつ					
29 (火)	ごはん こうやどうふのたまごとじ ガステんのあえもの	ごはん あぶら さとう じゃがいも しろごま	ぎゅうにゅう こうやどうふ ぶたにく たまご ガステん	さやいんげん もやし にんじん たまねぎ ほししいたけ きゅうり	しょうゆ しお うすくちしょうゆ す	560
30 (水)	ごはん こいわしのからあげ ゆかりあえ やかましいみそしる	ごはん あぶら こめこ じゃがいも	ぎゅうにゅう こいわし(こなつき) とうふ わかめ ちゅうみそ	きゅうり キャベツ にんじん たまねぎ しめじ ねぎ	ゆかり だしiriこ	565
31 (木)	パン とりにくとさつまいもの こめこシチュー  かおりあえサラダ	パン こめこ あぶら さつまいも バター はるさめ さとう	ぎゅうにゅう とりにく ロースハム	きゅうり キャベツ にんじん たまねぎ ブロッコリー セロリー マッシュルーム	しお こしょう うすくちしょうゆ す	604