



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。

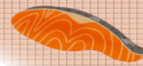
＊朝ごはんを毎日食べよう！

朝ごはんを食べることで睡眠中に下がった体温が上がり、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！

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。



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



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

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 ゆずの皮はおいてせん切りにし、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	

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 H班校 (北西ブロック)	主 な 材 料			調味料・だし等	E値キ ー キ 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		
2 (月)	◆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
3 (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
4 (水)	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 福山の郷土料理	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 だしいりこ ふりかけ (カルシウムきょうか)	567

「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	E値・ 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		
5 (木)	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	<u>ぎゅうにゅう</u> 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 <u>キャベツ</u> きゅうり	しお す こしょう とりがらスープ	572
6 (金)	ごはん ふりかけ(てつきょうか) こうやどうふのたまごとじ ガステんいため	<u>ごはん</u> じゃがいも あぶら さとう しろごま	<u>ぎゅうにゅう</u> 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 <u>もやし</u> にんじん 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
9 (月)	◆キムタクごはん かきたまじる みかん  北西ブロック献立	むぎ <u>ごはん</u> あぶら かたくりこ 神石産 大豆使用	<u>ぎゅうにゅう</u> ぶたにく たまご <u>とうふ</u>	はくさいキムチ たくあんづけ <u>はくさい</u> にんじん たまねぎ <u>こまつな</u> えのきだけ <u>みかん</u>	うすくちしょうゆ しょうゆ しお だしiriこ	598
10 (火)	ごはん マーボーひじき ◆ナムル	<u>ごはん</u> ごまあぶら さとう しろごま かたくりこ	<u>ぎゅうにゅう</u> とうふ ぶたにく <u>ひじき</u> あかみそ	にんじん たまねぎ にら <u>しょうが</u> にんにく <u>もやし</u> <u>ほうれんそう</u>	トウバンジャン しょうゆ ガーリック	556
11 (水)	ごはん ひきすり じゃがツナあえ 愛知県の 郷土料理	<u>ごはん</u> ふ あぶら さとう じゃがいも	<u>ぎゅうにゅう</u> とりにく やきどうふ やきかまぼこ まぐろあぶらづけ	<u>しらたき</u> たまねぎ <u>はくさい</u> <u>しろねぎ</u> きゅうり にんじん	さけ みりん しょうゆ	563
12 (木)	こくとうパン ◆しろみぎかなのホイルむし はくさいスープ 	こくとうパン ノンエッグマヨネーズ	<u>ぎゅうにゅう</u> ホキ ぶたにく	たまねぎ にんじん マッシュルーム <u>はくさい</u> 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
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	<u>ごはん</u> あぶら こむぎこ 神石産 大豆使用	<u>ぎゅうにゅう</u> ちくわ あおのり <u>とうふ</u> とりにく <u>あぶらあげ</u>	<u>キャベツ</u> とうもろこし たまねぎ にんじん ごぼう こんにゃく <u>ねぎ</u>	しょうゆ しお	566
16 (月)	むぎごはん みそおでん きんときにんじんと はくさいのレモンあえ アーモンドいりこ 	むぎ <u>ごはん</u> くろざとう アーモンドいりこ	<u>ぎゅうにゅう</u> ぎゅうにく こんぶ さつまあげ うずらたまご あかみそ ちゅうみそ	<u>だいこん</u> れんこん こんにゃく <u>はくさい</u> <u>きんときにんじん</u> <u>レモン</u>	みりん しょうゆ うすくちしょうゆ しお	587
17 (火)	ごはん だいすうどん ひろしまなと ちりめんのいためもの 広島県の 郷土料理 	<u>ごはん</u> うどん ごまあぶら しろごま	<u>ぎゅうにゅう</u> <u>だいた</u> あぶらあげ やきかまぼこ わかめ <u>しらすぼし</u> まぐろあぶらづけ	しめじ たまねぎ にんじん <u>ねぎ</u> ひろしまなづけ とうもろこし	だしiriこ しょうゆ しお	565
18 (水)	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 	<u>ごはん</u> さとう	<u>ぎゅうにゅう</u> さば とうふ あぶらあげ しろみそ ちゅうみそ	<u>しょうが</u> <u>だいこん</u> 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
19 (木)	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	<u>ぎゅうにゅう</u> とりにく ベーコン	ブロッコリー たまねぎ にんじん <u>キャベツ</u> セロリー	しお こしょう ガーリック とりがらスープ	634
20 (金)	ごはん あつあげのちゅうかに かいそうサラダ	<u>ごはん</u> ごまあぶら さとう かたくりこ	<u>ぎゅうにゅう</u> 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 <u>チンゲンサイ</u> ほししいたけ にんにく <u>しょうが</u> <u>だいこん</u>	しょうゆ オイスターソース さけ しお こしょう す	598
23 (月)	てつぶんたっぷりキーマカレー こまつなサラダ かくチーズ	<u>ごはん</u> あぶら さとう ごまあぶら	<u>ぎゅうにゅう</u> ぶたにく ぶたレバー だいたず ロースハム <u>ひじき</u> チーズ	たまねぎ にんじん トマト にんにく <u>しょうが</u> <u>こまつな</u> とうもろこし <u>もやし</u>	しお こしょう カレーこ からし ケチャップ す トンカツソース うすくちしょうゆ	572