

給食だより 7月

2024年(令和6年)
福山市教育委員会
(学校保健課)

夏の食生活を考えよう

いよいよ本格的な夏がやってきます。この時期は暑さにより熱中症や夏バテを起こしやすくなります。夏を元気に過ごすために、生活リズムを整え、バランスの良い食事を心がけましょう。



夏を元気に過ごすために…

1日3食しっかり
食べましょう



冷たいものや、おやつ
の食べ過ぎに注意
しましょう



こまめに水分を
とりましょう



体力低下予防!!

たんぱく質



疲労回復!!

ビタミンB1



抵抗力アップ!!

ビタミンC



おいしくて、栄養たっぷり! 今が旬の夏野菜を食べよう!

トマトやピーマン、なす等の夏野菜は、水分やビタミン、無機質を多く含みます。生食や簡単な調理でもおいしく食べられる夏野菜は、暑い夏にぴったりです。



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。)

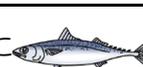


今月の食塩摂取量
小学校:1食平均2.1g
中学校:1食平均2.5g

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 H班校 (北西ブロック)	主な材料			調味料・だし等	エネルギー 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		
1 (月)	ふくやまたっぷりふたどんぶり じゃこあえ おいわいゼリー 広島県内産 レモンゼリー	ごはん さとう あぶら おいわいゼリー	ぎょうにゅう しらすぼし ぶたにく	たまねぎ にんじん しらたき グリーンアスパラガス きゅうり もやし	みりん しょうゆ す しお うすくちしょうゆ	567
7月1日は「福山市市制施行記念日」です。地元の食材たっぷりの地産地消給食を食べてお祝いしましょう!						
2 (火)	ごはん さばのソースに ポイルキャベツ ワンタンスープ 	ごはん さとう ワンタンめん	ぎょうにゅう さば ぶたにく	しょうが キャベツ たまねぎ にんじん チンゲンサイ ほししいたけ	しょうゆ さけ ウスターソース うすくちしょうゆ しお こしょう	583
3 (水)	ごはん すぶたふう ちゅうかスープ	ごはん さとう はるさめ あぶら ごまあぶら かたくりこ	ぎょうにゅう ぶたにく ベーコン	ほししいたけ ピーマン ねぎ もやし しめじ たまねぎ しょうが にんじん たけのこ	しょうゆ す ケチャップ しお こしょう とりからスープ	638
4 (木)	こがたパインパン サマーミートスパゲティ フレンチサラダ	パインパン スパゲティ さとう あぶら	ぎょうにゅう ぶたにく ロースハム	ピーマン なす トマト にんじん マッシュルーム たまねぎ にんにく きゅうり キャベツ	あかワイン しお こしょう ケチャップ ウスターソース す	567
5 (金)	とりそぼろどんぶり そうめんじる たなばたゼリー  七夕献立	ごはん さとう あぶら そうめん たなばたゼリー	ぎょうにゅう とりにく きんしたまご かまぼこ(ほしがた)	えだまめ たまねぎ にんじん しょうが ねぎ ほししいたけ	しお うすくちしょうゆ さけ けずりぶし だしこんび	569
8 (月)	ごはん ヤンニョムチキン ポイルキャベツ わかめスープ 	ごはん はるさめ しろごま あぶら さとう かたくりこ	ぎょうにゅう とりにく とりレバー わかめ	キャベツ たまねぎ えのきだけ にんじん	しお こしょう コチュジャン ウスターソース ケチャップ とりからスープ うすくちしょうゆ	625
9 (火)	こめこのカレーライス わふうサラダ	ごはん じゃがいも さとう あぶら バター こめこ しろごま	ぎょうにゅう とりにく わかめ	にんじん たまねぎ えだまめ にんにく キャベツ きゅうり	ウスターソース トンカツソース す ケチャップ しお しょうゆ カレーこ	587

8月11日(日) 福山市長選挙 投票日「届けよう あなたの思い 投票で」

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	I初片 - 和カリ-
		(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		
10 (水)	ごはん やきにく かきたまスープ	ごはん しろごま さとう あぶら ごまあぶら かたくりこ じゃがいも	ぎゅうにゅう ぶたにく あかみそ たまご とりにく	キャベツ たまねぎ にんじん ピーマン にんにく えのきだけ ねぎ	しお しょうゆ トウバンジャン うすくちしょうゆ とりがらスープ	596
11 (木)	パン チリコンカン コーンスープ 	パン あぶら きんときまめ じゃがいも	ぎゅうにゅう ぶたにく ベーコン	たまねぎ にんじん トマト にんにく とうもろこし チンゲンサイ	しお パプリカ とりがらスープ こしょう ウスターソース ケチャップ チリパウダー	587
12 (金)	ごはん ぶたにくの オイスターソースいため きゅうりのちゅうかふうづけ みかんゼリー	ごはん あぶら かたくりこ ごまあぶら さとう くるごま みかんゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく	キャベツ たまねぎ ピーマン にんじん しめじ たけのこ きゅうり	さけ しお こしょう しょうゆ す オイスターソース	571
16 (火)	ごはん こいわしのからあげ かおりあえ なつやさいのみそしる	ごはん あぶら	ぎゅうにゅう こいわし(こなつき) あぶらあげ ちゅうみそ	キャベツ にんじん かぼちゃ なす たまねぎ しめじ	かおり だしいりこ	546
17 (水)	ごはん ゆかりふりかけ  だいずのごもくに すのもの 	ごはん じゃがいも あぶら さとう	ぎゅうにゅう だいず とりにく あつあげ こんぶ わかめ	にんじん たけのこ さやいんげん もやし きゅうり こんにゃく	みりん しょうゆ しお す うすくちしょうゆ ゆかりふりかけ	559
18 (木)	こくとうパン ひろしまめいぶつ  たっぷりしおレモンビーフン こまつなサラダ	こくとうパン ビーフン あぶら さとう ごまあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく たこ やきかほこ ロースハム ひじき	たまねぎ にんじん キャベツ レモン こまつな もやし とうもろこし ねぎ	しお こしょう うすくちしょうゆ す かし さけ	589
19 (金)	むぎごはん ふりかけ  (カルシウムきょうか) ゴーヤチャンプルー もすぐじる 	むぎ ごはん ごまあぶら	ぎゅうにゅう やきどうぶ たまご ぶたにく とりにく かつおぶし もすぐ	にがうり にんじん たまねぎ もやし えのきだけ オクラ	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 ふりかけ(カルシウ ムきょうか)	555
22 (月)	ごはん じゃがいものそぼろに パリパリサラダ	ごはん じゃがいも さとう あぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく	たまねぎ たくあんづけ にんじん えだまめ キャベツ きゅうり	みりん しょうゆ す しお	530
23 (火)	ごはん さばのピリからに  ポイルキャベツ けんちんじる	ごはん さとう  あぶら	ぎゅうにゅう さば ちゅうみそ とうふ とりにく あぶらあげ	にんにく キャベツ たまねぎ にんじん ごぼう こんにゃく ねぎ	みりん しょうゆ さけ トウバンジャン うすくちしょうゆ	571
24 (水)	ごはん アスパラいりメンチカツ ゆかりあえ  あいしょうじる 	ごはん あぶら	ぎゅうにゅう アスパラいりメンチ カツ ベーコン しるみそ	キャベツ たまねぎ かぼちゃ にんじん しめじ ねぎ	ゆかり しお こしょう	597
25 (木)	ナン キーマカレー ひじきのごまマヨネーズあえ	ナン あぶら しろごま マヨネーズ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず まぐろあぶらづけ ひじき	たまねぎ にんじん トマト にんにく しょうが きゅうり キャベツ	しお こしょう カレーこ ケチャップ トンカツソース	570
26 (金)	むぎごはん マーボーなす ちゅうかふうツナポテト	むぎ ごはん あぶら さとう ごまあぶら かたくりこ じゃがいも	ぎゅうにゅう ぶたにく あかみそ まぐろあぶらづけ	なす しょうが なら にんにく たまねぎ にんじん きゅうり ほししいたけ	しょうゆ トウバンジャン しお す	591
29 (月)	ジャンボおにぎり かやくうどん まめなサラダ	ごはん うどん さとう	ぎゅうにゅう おにぎりのり こんぶつくだに とりにく あぶらあげ だいず まぐろあぶらづけ	しめじ たまねぎ にんじん ねぎ キャベツ	しょうゆ す うすくちしょうゆ だしいりこ	562
30 (火)	ふわふわどんぶり くきわかめのつめあえ	ごはん あぶら さとう かたくりこ	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく たまご くきわかめ	しょうが たまねぎ ほししいたけ ねぎ にんじん キャベツ きゅうり うめぼし	さけ しお みりん しょうゆ けずりぶし うすくちしょうゆ	547
31 (水)	キムタクごはん しらたまじる ぶどうゼリー	ごはん あぶら しらたまもち ゼリー(てつきょうか)	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく	はくさいキムチ もやし たくあんづけ にんじん たまねぎ ねぎ	うすくちしょうゆ しお しょうゆ だしいりこ	610