

規則正しい 食生活を知ろう

みなさんは、早寝早起きをして、朝ごはんをしっかりと食べていますか。
生活リズムを整えて、2学期も元気に過ごしましょう。

生活リズムを整えよう ～早寝・早起き・朝ごはん～

スタート!

夜は早めに
寝ている



運動をしている



朝ごはんを
食べている



とっても健康!

すばらしい!
これからも
よい習慣を
続けよう!



あと少し!

もう少し頑張
って、よい習
慣を身につけ
よう!



がんばろう!

自分の生活
を見直して、
生活リズムを
整えよう!



ゲーム・スマートフォン
などを長い時間していない

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

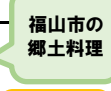
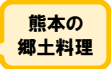
小学校:1食平均2.0g

中学校:1食平均2.4g

今月の献立 ※きゅうにゅうは、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	1人1食 のカロリー
		(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		
1 (火)	ごはん あじフライ ポイルキャベツ けんちん汁	ごはん あぶら	きゅうにゅう あじフライ とうふ とりにく あぶらあげ	キャベツ たまねぎ にんじん ごぼう こんにゃく ねぎ	1食うすくちしょうゆ しょうゆ しお だしiriこ	595
2 (水)	ごはん ふりかけ(加ゆみきょうか) こうやどうふのたまごとし はりはりづけ	ごはん じゃがいも あぶら さとう	きゅうにゅう こうやどうふ たまご ぶたにく しらすばし しおこんぶ	にんじん たまねぎ ほししいたけ さやいんげん きりぼしだいこん きゅうり	しお しょうゆ うすくちしょうゆ す ふりかけ (加ゆみきょうか)	570
3 (木)	こくとうパン とりにくのカレーに フルーツカクテル	こくとうパン じゃがいも あぶら さとう カクテルゼリー	きゅうにゅう とりにく	にんじん たまねぎ グリーンピース パイン みかん おうとう	カレーこ ケチャップ ウスターソース しょうゆ	595
4 (金)	なつやさいのいためどんぶり パンサンスー	むぎごはん かたくりこ あぶら はるさめ しろうま こまあぶら さとう	きゅうにゅう ぶたにく ちゅうみそ ロースハム	なす たまねぎ オクラ とうもろこし にんにく キャベツ もやし にんじん	しょうゆ みりん トウバンジャン しお す からし	566
7 (月)	ごはん だいずのごもくに しらすあえ	ごはん じゃがいも あぶら さとう	きゅうにゅう だいず とりにく あつあげ こんぶ しらすばし	にんじん ごぼう さやいんげん こんにゃく もやし キャベツ きゅうり	みりん す しょうゆ うすくちしょうゆ	564
8 (火)	ごはん さんまのうめに そえやさい とうがん汁	ごはん さとう	きゅうにゅう さんま とりにく えび あぶらあげ	しょうが うめぼし キャベツ にんじん とうがん ほししいたけ ねぎ こんにゃく	さけ みりん しょうゆ す うすくちしょうゆ しお だしiriこ	602
9 (水)	ごはん ちくわのいそべあげ こんぶあえ やかましいみそしる 北西ブロック献立	ごはん あぶら じゃがいも こむぎこ	きゅうにゅう あぶらあげ わかめ ちゅうみそ ちくわ あおのりこ しおこんぶ	キャベツ にんじん たまねぎ しめじ ねぎ	だしiriこ	543

「中学生の給食費の納付期限は、9月は28日(月)です」「早寝・早起き・朝ごはん」

日 (曜)	こんだてめい H班校 (北西ブロック)	主 な 材 料				I初級・ 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	調味料・だし等	
10 (木)	パン SDGsビーフン ちゅうかふう ツナポテト 	パン ビーフン あぶら ごまあぶら じゃがいも しろこま さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく たこ まぐろあぶらづけ	たまねぎ ピーマン キャベツ にんじん きゅうり とうもろこし	さけ ガーリック しお こしょう しょうゆ す	586
11 (金)	ひろしまなぞぼろどんぶり サンラータン ぶくやまSUNシャインマスカット 	むぎ ごはん さとう しろこま はるさめ あぶら かたくりこ ごまあぶら	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく とうふ たまご 	ひろしまなづけ しょうが たまねぎ にんじん たけのこ とうもろこし ほししいたけ チンゲンサイ シャインマスカット	さけ しょうゆ みりん うすくちしょうゆ しお こしょう とりがらすー す	586
14 (月)	マーボーどんぶり ナムル	ごはん ごまあぶら さとう かたくりこ しろこま	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく あかみそ	にんじん たまねぎ ほししいたけ しろねぎ しょうが にんにく きゅうり もやし	しょうゆ トウバンジャン ガーリック	577
15 (火)	ごはん とりにくと じゃがいものあまからに ツナフレークあえ	ごはん じゃがいも あぶら さとう	ぎゅうにゅう とりにく しろみそ まぐろあぶらづけ	キャベツ にんじん こんにゃく ごぼう きゅうり えだまめ	しょうゆ いちみつがらし みりん	552
16 (水)	このはどんぶり すましじる	ごはん あぶら さとう おつゆふ	ぎゅうにゅう やきかまぼこ とりにく たまご とうふ わかめ	たまねぎ にんじん しいたけ ねぎ えのきだけ	みりん しょうゆ だしこんぶ しお けずりぶし うすくちしょうゆ	549
17 (木)	パン わにフライ コーンキャベツ トマトクリームスープ	パン あぶら じゃがいも しろいんげんまめ	ぎゅうにゅう フカカツ(わに) ベーコン	キャベツ とうもろこし にんじん たまねぎ トマト	1食トカリ-ス クリ-ム・ター-ジュ しお こしょう とりがらすー	615
18 (金)	ピンゴライス こまつなサラダ	ごはん あぶら さとう ごまあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず ロースハム ひじき	たまねぎ にんじん えだまめ しょうが こまつな もやし とうもろこし	ガーリック す ピンゴソース しょうゆ しお こしょう からし うすくちしょうゆ	569
24 (木)	パン てつぶんたっぷり キーマカレー ポテトスープ	パン あぶら じゃがいも	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず ベーコン ぶたレバー	たまねぎ にんじん トマト しょうが とうもろこし	ガーリック しお こしょう カレーこ ケチャップ トンカツソース とりがらすー	577
25 (金)	ごはん くきわかめのきんぴら つきみじる つきみだんご 	ごはん あぶら さとう ごまあぶら しろこま さといも つきみだんご	ぎゅうにゅう ぶたにく くきわかめ さつまあげ とりにく とうふ	ごぼう こんにゃく にんじん たまねぎ ほししいたけ ねぎ	しょうゆ いちみつがらし うすくちしょうゆ しお だしiriこ	573
28 (月)	てまきごはん ぶたじる 	ごはん 1食ノンエッグマヨネー ズ じゃがいも あぶら	ぎゅうにゅう おにぎりのり ウインナー まぐろあぶらづけ ぶたにく ちゅうみそ	きゅうり たまねぎ にんじん ごぼう しめじ こんにゃく ねぎ		673
29 (火)	ごはん ねぶとのからあげ ゆかりあえ タイピーエン 	ごはん あぶら はるさめ	ぎゅうにゅう ねぶと(こなつき) ぶたにく いか うずらたまご	きゅうり キャベツ にんじん チンゲンサイ しいたけ しょうが	ゆかり しお こしょう うすくちしょうゆ さけ とりがらすー	564
30 (水)	ごはん みそラーメン きりぼしパンバンジー	ごはん ちゃんぽんめん あぶら さとう ごまあぶら しろこま	ぎゅうにゅう ぶたにく ちゅうみそ とりにくささみ(ゆで)	にんじん たまねぎ もやし とうもろこし しょうが しろねぎ にんにく きりぼしだいこん キャベツ きゅうり	しお こしょう とりがらすー す しょうゆ トウバンジャン	557