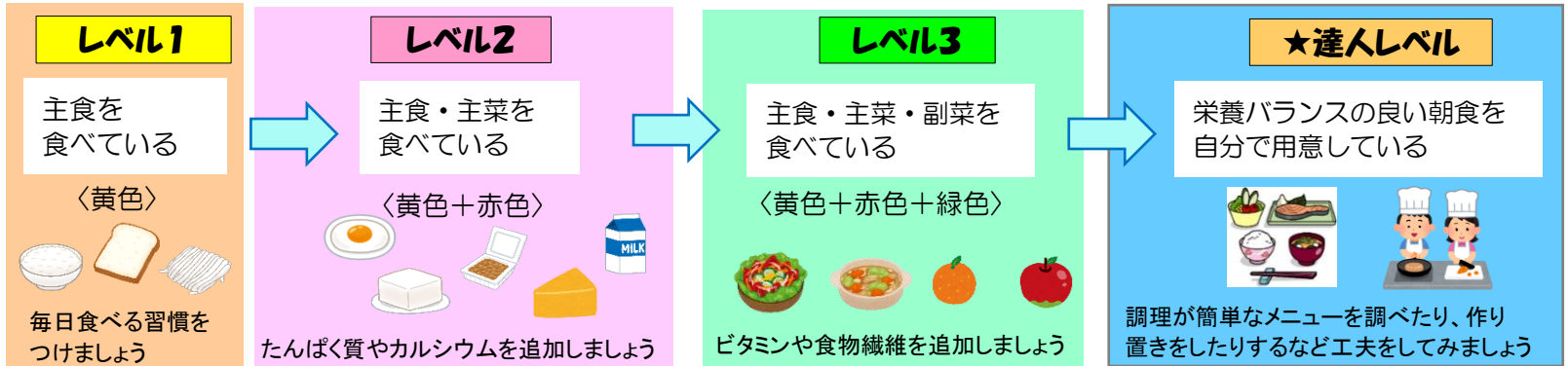


規則正しい  
食生活を知ろう

健康に過ごすには、朝・昼・夕の3食をバランスよく食べ、適度な運動、十分な休養・睡眠をとり、規則正しい生活リズムを作ることが必要です。朝食を食べること、太陽の光を浴びることは、体内時計を整えることにつながります。朝ごはんを食べて、元気に1日をスタートしましょう。

朝食の達人を目指そう



サメが給食に登場します！

サメは、広島県三次市や庄原市で「ワニ」と呼ばれ、海から遠い地域でも刺身で食べられる貴重な魚として、正月や祝いの席で食べられてきました。肉質は柔らかく、あっさりとした味です。

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2.0g  
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 (月)	ごはん ひじきのりつくだに だいずのごもくに 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 だいず とりにく あつあげ こんぶ まぐるあぶらづけ ひじきのり	にんじん ごぼう さやいんげん こんにゃく キャベツ きゅうり	みりん しょうゆ	584
2 (火)	ひろしまたっぴりビビンバ きりぼしだいこんのスープ ぶどうゼリー	ごはん ごまあぶら あぶら しろごま ゼリー(てつきょうか)	ぎゅうにゅう ぶたにく しらすぼし きんしたまご ベーコン	ひろしまなづけ はくさいキムチ もやし にんにく きりぼしだいこん にんじん たまねぎ しめじ ねぎ	しょうゆ こしょう しお うすくちしょうゆ とりがらスープ	742
3 (水)	ごはん わにのからあげ ポイルキャベツ わかめスープ	ごはん かたくりこ あぶら はるさめ	ぎゅうにゅう サメ とうふ わかめ	しょうが キャベツ たまねぎ えのきだけ にんじん ねぎ	さけ しお こしょう 1食トンカツソース とりがらスープ うすくちしょうゆ	575
4 (木)	パン とりにくのマーマレードに まめまめポタージュスープ	パン マーマレード 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	たまねぎ キャベツ にんじん えだまめ	しょうゆ しお こしょう とりがらスープ クリームポタージュ	620
5 (金)	ごはん マーボーなつやさい パンサンスー	ごはん あぶら 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 とうふ ぶたにく とりにく ロースハム あかみそ	なす にんじん たまねぎ ピーマン ほししいたけ しょうが にんにく キャベツ きゅうり	トウバンジャン しょうゆ しお す からし	559
8 (月)	ツナそぼろごはん ワントンスープ なし(こうすい)	むぎごはん あぶら さとう ワントンめん	ぎゅうにゅう まぐるあぶらづけ くきわかめ きんしたまご ぶたにく	にんじん たまねぎ チンゲンサイ しいたけ なし	しょうゆ しお うすくちしょうゆ こしょう とりがらスープ	591

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
		(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		
9 (火)	ごはん かみってる！GoGoいため しらたまじる 	<b>ごはん</b> しろごま あぶら ごまあぶら さとう しらたまもち	<b>ぎゅうにゅう</b> ぶたにく ガステん とりにく あかみそ	ごぼう こんにゃく にんじん たまねぎ さやいんげん チンゲンサイ	しょうゆ さけ しお だしiriこ	593
10 (水)	ごはん さばのてりに こんぶあえ けんちんじる	<b>ごはん</b> さとう ごまあぶら	<b>ぎゅうにゅう</b> さば しおこんぶ とうふ とりにく あぶらあげ	しょうが キャベツ たまねぎ にんじん ごぼう こんにゃく <b>ねぎ</b>	みりん さけ しょうゆ す	586
11 (木)	パン とりにくとなすのカレーに こまつなサラダ とうにゅうプリン	パン じゃがいも あぶら さとう かたくりこ ごまあぶら	<b>ぎゅうにゅう</b> とりにく ロースハム <b>ひじき</b> とうにゅうプリン	にんじん たまねぎ <b>なす</b> えだまめ こまつな <b>もやし</b> とうもろこし	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 からし	584
12 (金)	ごはん ふりかけ（てつきょうか） いりな タイピーエン 	<b>ごはん</b> あぶら はるさめ	<b>ぎゅうにゅう</b> <b>あぶらあげ</b> <b>しらすぼし</b> ぶたにく いか うすらたまご	<b>もやし</b> こまつな にんじん キャベツ チンゲンサイ ほししいたけ しょうが	みりん しょうゆ しお こしょう うすくちしょうゆ さけ とりがらスープ ふりかけ （てつきょうか）	531
16 (火)	ごはん ぶたにくのしょうがいため ひじきサラダ	<b>ごはん</b> あぶら さとう しろごま ノンエッグマヨネーズ	<b>ぎゅうにゅう</b> ぶたにく まぐろあぶらづけ <b>ひじき</b>	たまねぎ キャベツ にんじん しめじ しょうが きゅうり	しお さけ みりん しょうゆ こしょう	588
17 (水)	ごはん ししゃものカレーあげ そえやさい かぼちゃのみそじる	<b>ごはん</b> あぶら かたくりこ	<b>ぎゅうにゅう</b> ししゃも とうふ ちゅうみそ あぶらあげ	きゅうり にんじん かぼちゃ たまねぎ <b>しいたけ</b> <b>ねぎ</b>	だしiriこ カレーこ	560
18 (木)	こがたパン ナスとトマトのスパゲティ フレンチサラダ ココアぎゅうにゅうのもと	パン スパゲティ あぶら さとう ココアぎゅうにゅうのもと	<b>ぎゅうにゅう</b> ベーコン ロースハム	<b>なす</b> たまねぎ トマト <b>ピーマン</b> にんにく きゅうり キャベツ とうもろこし	しお こしょう ケチャップ ウスターソース す	552
19 (金)	もずくどんぶり かきたまじる	<b>ごはん</b> あぶら さとう ごまあぶら かたくりこ じゃがいも	<b>ぎゅうにゅう</b> ぶたにく とりにく もずく たまご とうふ	たまねぎ にんじん こまつな しょうが にんにく とうもろこし	うすくちしょうゆ しお けずりぶし しょうゆ みりん トウバンジャン	552
22 (月)	むぎごはん あつあげのみそいため しらすあえ	むぎ <b>ごはん</b> あぶら さとう ごまあぶら かたくりこ	<b>ぎゅうにゅう</b> あつあげ ぶたにく <b>しらすぼし</b> ちゅうみそ	にんじん たまねぎ たけのこ <b>もやし</b> ほししいたけ キャベツ しょうが にんにく きゅうり	しょうゆ みりん す うすくちしょうゆ	563
24 (水)	ごはん とうにゅうたんたんめん かいそうサラダ	<b>ごはん</b> ちゃんぽんめん あぶら さとう しろごま ごまあぶら	<b>ぎゅうにゅう</b> ぶたにく とうにゅう かいそうミックス まぐろあぶらづけ	しょうが にんにく たまねぎ にんじん チンゲンサイ <b>もやし</b> とうもろこし きゅうり キャベツ	トウバンジャン しょうゆ しお す こしょう とりがらスープ	582
25 (木)	パン とりのからあげ コーンキャベツ トマトクリームスープ	パン かたくりこ あぶら じゃがいも しろいんげんまめ	<b>ぎゅうにゅう</b> とりにく ベーコン	キャベツ とうもろこし たまねぎ にんじん トマト	しお こしょう ガーリック とりがらスープ クリームポタージュ	686
26 (金)	おやこどんぶり まめなサラダ れいとうみかん	<b>ごはん</b> あぶら さとう しろごま ごまあぶら	<b>ぎゅうにゅう</b> とりにく たまご だいず まぐろあぶらづけ	たまねぎ にんじん ほししいたけ <b>ねぎ</b> キャベツ <b>もやし</b> こまつな みかん	みりん しょうゆ しお す けずりぶし うすくちしょうゆ	621
29 (月)	 <b>給食は ありません</b> 					
30 (火)	ごはん さばのソースに ゆかりづけ とうがんじる	<b>ごはん</b> さとう	<b>ぎゅうにゅう</b> さば とうふ えび あぶらあげ	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 <b>ねぎ</b>	しょうゆ さけ ウスターソース しお ゆかり うすくちしょうゆ だしiriこ	542