

## 食べ物の働きを 知ろう

「立春」を迎えると暦の上では春ですが、まだまだ寒い日が続きます。  
風邪などの病気に負けない丈夫な体を作るには、バランスのよい食事が大切です。  
いろいろな食品を組み合わせる食べ方をしましょう。

### 黄

主に熱や力になる



炭水化物  
脂質

### 赤

主に血や肉になる



たんぱく質  
無機質(カルシウム)

### 緑

主に体の調子を整える



ビタミン  
無機質

## 黄・赤・緑がそろった やかましいみそ汁

- 野菜
- 海そう
- 豆・豆製品
- しいたけ(きのこ類)
- 芋類



給食で登場するやかましいみそ汁は、「やかましい」くらい、「にぎやかに」たくさんの実が入った栄養満点のみそ汁です。  
ご家庭でも、**やかましい**をそろえたみそ汁をつくってみてくださいね。

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



なぜ節分には豆をまくの？

今年の節分は  
2月3日(火)

悪いもの(鬼)を追い出し、良いもの(福)を  
呼び込むために豆をまきます。  
また、豆の料理を食べて体の中の鬼も追い出し、  
病気に負けない体をつくりましょう。



注意：いり豆などの硬い豆やナッツ類は、5歳以下の子どもでは気管に詰まる  
おそれがありますので、食べさせないでください。

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2.6g

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	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		
2 (月)	マーボーひじきどんぶり ◆ほうれんそうのナムル	<b>ごはん</b> かたくりこ あぶら ごまあぶら さとう しろごま	<b>ぎゅうにゅう</b> とうふ ぶたにく <b>ひじき</b> あかみそ	にんじん <b>もやし</b> たまねぎ にら しょうが にんにく <b>ほうれんそう</b>	トウバンジャン しょうゆ ガーリック	548
3 (火)	ごはん いわしのかばやき ポイルキャベツ とうふじる せつぶんまめ  <b>節分献立</b>	<b>ごはん</b> かたくりこ あぶら さとう	<b>ぎゅうにゅう</b> いわし とうふ あぶらあげ わかめ せつぶんまめ	しょうが キャベツ にんじん たまねぎ えのきだけ ねぎ	みりん しょうゆ うすくちしょうゆ しお だしiriこ	603
4 (水)	チキンカレーライス ◆かいそうサラダ	<b>ごはん</b> じゃがいも バター こむぎこ あぶら さとう	<b>ぎゅうにゅう</b> とりにく かいそうミックス まぐろあぶらづけ	にんじん たまねぎ グリーンピース にんにく だいこん	ウスターソース トンカツソース ケチャップ しお しょうゆ カレーこ す	615
5 (木)	こがたパン イタリアンスパゲティ ◆ポテトサラダ ヨーグルト	パン スパゲティ じゃがいも あぶら ノンエッグマヨネーズ	<b>ぎゅうにゅう</b> ぶたにく スライスウィンナー ロースハム ヨーグルト	たまねぎ にんじん グリーンピース マッシュルーム にんにく きゅうり とうもろこし	しお こしょう ケチャップ ウスターソース	626

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 キロカロリー
		(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		
6 (金)	もぶりごはん ぶたじる はるみ 	<b>ごはん</b> さとう あぶら	<b>ぎゅうにゅう</b> とりにく だいず <b>しらすぼし</b> ぶたにく あぶらあげ きんしたまご ちゅうみそ	にんじん ねぎ ごぼう ほししいたけ だいこん たまねぎ こんにゃく <b>はるみ</b>	しょうゆ さけ みりん だしiriこ	593
9 (月)	むぎごはん やきにくふう だいこんサラダ	むぎ <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> ぶたにく あかみそ ロースハム	キャベツ たまねぎ にんじん にんにく チンゲンサイ だいこん みずな	しょうゆ トウバンジャン しお す うすくちしょうゆ	572
10 (火)	ごはん さばのてりに こんぶあえ あいしょうじる	<b>ごはん</b> さとう あぶら じゃがいも	<b>ぎゅうにゅう</b> さば ベーコン しろみそ しおこんぶ	しょうが キャベツ たまねぎ しらたき にんじん しめじ ねぎ	みりん さけ しょうゆ す しお こしょう	594
12 (木)	パン ◆ヤンニョムチキン そえやさい わかめスープ	パン かたくりこ あぶら しろごま はるさめ	<b>ぎゅうにゅう</b> とりにく わかめ	キャベツ にんじん たまねぎ <b>もやし</b> えのきだけ ねぎ	しお こしょう コチュジャン ケチャップ さけ みりん うすくちしょうゆ とりがらスープ	646
13 (金)	おやこどんぶり もやしのごまあえ	<b>ごはん</b> あぶら さとう しろごま	<b>ぎゅうにゅう</b> とりにく たまご ちくわ(はんげつぎり)	たまねぎ にんじん ほししいたけ ねぎ こまつな <b>もやし</b>	みりん しお しょうゆ けずりぶし うすくちしょうゆ	561
16 (月)	ごはん あじつけのり みそラーメン はくさいのちゅうかあえ	<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 わかめ ちゅうみそ ロースハム あじつけのり	にんじん たまねぎ <b>もやし</b> ねぎ とうもろこし しょうが にんにく はくさい	しお こしょう とりがらスープ す しょうゆ	559
17 (火)	ごはん すきやきふうに ひじきのごまマヨネーズあえ	<b>ごはん</b> ふ 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> ぎゅうにく やきどうふ まぐろあぶらづけ <b>ひじき</b>	にんじん たまねぎ こんにゃく ごぼう はくさい しろねぎ キャベツ きゅうり	さけ みりん しょうゆ うすくちしょうゆ	617
18 (水)	ごはん はっぼうさい ◆パンサンスー	<b>ごはん</b> ごまあぶら さとう かたくりこ はるさめ しろごま	<b>ぎゅうにゅう</b> いか ぶたにく うすらたまご ロースハム	しょうが にんにく にんじん はくさい たまねぎ たけのこ ほししいたけ キャベツ きゅうり <b>もやし</b>	しょうゆ しお こしょう す からし	576
19 (木)	パンプキンパン ◆たこボール コーンキャベツ オニオンスープ	パンプキンパン こむぎこ あぶら	<b>ぎゅうにゅう</b> たこ とうふ ベーコン あおのり	キャベツ ねぎ とうもろこし にんじん たまねぎ ブロッコリー	しお こしょう 1食トンカツソース とりがらスープ	649
20 (金)	むぎごはん ぶりかけ(カルシウムきょうか) ちくぜんに しらすあえ	むぎ <b>ごはん</b> さといも あぶら さとう	<b>ぎゅうにゅう</b> とりにく まめちくわ <b>しらすぼし</b>	ごぼう にんじん こんにゃく <b>もやし</b> れんこん はくさい さやいんげん	みりん しょうゆ す うすくちしょうゆ ぶりかけ (カルシウムきょうか)	556
24 (火)	ごはん ししゃものカレーあげ たくあんあえ けんちんじる	<b>ごはん</b> かたくりこ あぶら さとう	<b>ぎゅうにゅう</b> ししゃも とうふ とりにく あぶらあげ	キャベツ にんじん たくあんづけ たまねぎ ごぼう ねぎ	うすくちしょうゆ しょうゆ しお だしiriこ カレーこ	576
25 (水)	ごはん みそおでん まめなサラダ	<b>ごはん</b> くろざとう しろごま さとう あぶら 	<b>ぎゅうにゅう</b> とりにく こんぶ <b>くわいりさつまあげ</b> うすらたまご あかみそ だいず ちゅうみそ ロースハム	だいこん れんこん こんにゃく <b>もやし</b> キャベツ こまつな にんじん	みりん しょうゆ す うすくちしょうゆ	579
26 (木)	パン ハンバーグの ケチャップソースかけ ポタージュスープ	パン さとう あぶら じゃがいも	<b>ぎゅうにゅう</b> ハンバーグ とりにく	キャベツ エリンギ マッシュルーム にんじん たまねぎ はくさい	ウスターソース ケチャップ クリームポタージュ しお こしょう とりがらスープ	601
27 (金)	ごはん じゃがぶたキムチ はりはりづけ	<b>ごはん</b> あぶら さとう じゃがいも	<b>ぎゅうにゅう</b> ぶたにく <b>しらすぼし</b> しおこんぶ	たまねぎ にんじん しらたき にら はくさいキムチ きりぼしだいこん きゅうり	さけ しょうゆ みりん しお うすくちしょうゆ す	560