

給食だより 7月

2023年(令和5年)
福山市教育委員会
(学校保健課)

今月の給食目標

夏の食生活を考えよう

いよいよ夏本番です。暑い日が続くと、食欲や体力が落ちやすくなります。暑さに負けず元気に過ごせるように生活のリズムを整え、バランスの良い食事を心がけましょう。

☆☆☆ 食生活のポイント ☆☆☆

1. 1日3食しっかり食べよう!

特に朝ごはんは大切です。朝ごはんは、体や脳を目覚めさせる大切な食事です。



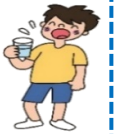
2. 夏野菜をたっぷり食べよう!

太陽の光を浴びて育った夏野菜にはビタミン、ミネラルだけでなく、水分もたっぷり含まれています。



3. こまめな水分補給で熱中症予防!

夏の水分補給のコツは、水や麦茶を「のどがかわく前に少しずつとる」ことです。



4. たんぱく質をとろう!

そうめんなど炭水化物だけでなく、肉、魚、卵、大豆製品など、たんぱく質を多く含む食品を組み合わせてみましょう。



5. 冷たいもののとりすぎに注意しよう!

冷たいものをとりすぎるとおなかの調子が悪くなったり、食欲がなくなったりします。



今月の食塩摂取量

小学校: 1食平均2.2g
中学校: 1食平均2.6g



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。)



←給食レシピ等はここから↓

福山市 学校給食 検索

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 D班校 (神辺ブロック)	主な材料			調味料・だし等	E初級- F0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		
3 (月)	ごはん ふりかけ(てつきょうか) だいすのいそに しらすあえ	ごはん じゃがいも あぶら さとう	ぎゅうにゅう だいす とりにく さつまあげ ひじき しらすぼし	にんじん たまねぎ さやいんげん キャベツ もやし こんにゃく	みりん しょうゆ す うすくちしょうゆ ふりかけ (てつきょうか)	(小)541 (中)673
4 (火)	ごはん しろみざかなのからあげ ゆでやさい かぼちゃじる	ごはん かたくりこ あぶら	ぎゅうにゅう ホキ とうふ ちゅうみそ	キャベツ にんじん かぼちゃ なす ねぎ たまねぎ	さけ しお こしょう やさいドレッシング だしりこ	(小)539 (中)679
5 (水)	パン てつぶんたっぷり キーマカレー やさいスープ かくチーズ	パン あぶら	ぎゅうにゅう ふたにく ふたしパー だいす ベーコン チーズ	たまねぎ にんじん トマト にんにく しょうが キャベツ とうもろこし セロリー	しお こしょう カレーこ ケチャップ トンカツソース とりからスープ	(小)618 (中)790
6 (木)	ツナそぼろごはん そうめんじる たなばたゼリー 七夕献立	ごはん あぶら さとう そうめん たなばたゼリー	ぎゅうにゅう まぐろあぶらづけ きんしたまご くきわかめ かまぼこ(ほしがた)	とうもろこし にんじん たまねぎ ほししいたけ ねぎ	しょうゆ しお うすくちしょうゆ だしこんぶ けすりびし	(小)603 (中)742
7 (金)	ごはん ちくぜんに パリパリサラダ	ごはん じゃがいも あぶら さとう	ぎゅうにゅう とりにく まめちくわ あつあげ	ごぼう にんじん こんにゃく もやし さやいんげん きゅうり たくあんづけ	みりん しょうゆ す しお	(小)536 (中)671
10 (月)	ごはん シアチャンドウフ ナムル	ごはん あぶら かたくりこ さとう ごまあぶら しろごま	ぎゅうにゅう ふたにく あかみそ あつあげ	しょうが にんにく にんじん たけのこ ほししいたけ キャベツ ごまつな きゅうり もやし	トウバンジャン さけ しょうゆ とりからスープ ガーリック	(小)552 (中)694
11 (火)	ごはん さばのソースに プチトマト【小・中】 ぶたじる	ごはん さとう さといも	ぎゅうにゅう さば ふたにく ちゅうみそ	しょうが にんじん プチトマト たまねぎ ねぎ こんにゃく ごぼう	しょうゆ さけ ウスターソース	(小)573 (中)720

日 (曜)	こんだてめい D班校 (神辺ブロック)	主 な 材 料			調味料・だし等	Ecalギ- キカロ-
		(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		
12 (水)	こくとうパン SDGsピーフン かいそうサラダ 	こくとうパン ピーフン あぶら ごまあぶら さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく たこ かいそうミックス まぐろあぶらづけ	たまねぎ にんじん キャベツ きゅうり グリーンアスパラガス にんにく もやし	さけ しお こしょう しょうゆ す	(小)609 (中)803
13 (木)	なつやさいかレーライス フレンチサラダ 	ごはん あぶら バター こむぎこ さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく ロースハム	にんにく たまねぎ かぼちゃ なす トマト オクラ きゅうり キャベツ	しお こしょう カレーこ す ケチャップ トンカツソース ウスターソース しょうゆ	(小)573 (中)716
14 (金)	ごはん アスパラいりメンチカツ コーンキャベツ とうふとたまごのスープ 神辺ブロック献立	ごはん あぶら	ぎゅうにゅう アスパラいり メンチカツ たまご とうふ	キャベツ とうもろこし たまねぎ えのきだけ にんじん	うすくちしょうゆ しお とりからスープ	(小)571 (中)715
18 (火)	ごはん キャベツとぶたひきにくの みそいため とうふじる	ごはん はるさめ あぶら さとう ごまあぶら かたくりこ	ぎゅうにゅう ぶたにく ちゅうみそ とうふ わかめ	しょうが にんにく キャベツ たまねぎ にんじん たけのこ チンゲンサイ えのきだけ ねぎ	しょうゆ みりん うすくちしょうゆ しお だしiriこ	(小)544 (中)686
19 (水)	パン とりにくのマーマレードに まめまめポターージュスープ	パン マーマレード かたくりこ 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 しめじ えだまめ とうもろこし	しょうゆ クリームポターージュ しお こしょう とりからスープ	(小)630 (中)818
20 (木)	ごはん あじのからあげ ゆでやさい ワントンスープ 	ごはん あぶら かたくりこ ワントンめん	ぎゅうにゅう あじ とりにく	キャベツ たまねぎ もやし にんじん ほししいたけ いら	しお こしょう ウスターソース しょうゆ とりからスープ	(小)575 (中)718
21 (金)	むぎごはん ふりかけ (カルシウムきょうか) ゴーヤチャンブルー もずくじる 沖縄の 郷土料理	むぎ ごはん ごまあぶら	ぎゅうにゅう やきとうふ たまご ぶたにく まめちくわ もずく かつおぶし	にがうり にんじん たまねぎ もやし えのきだけ ねぎ	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)	(小)536 (中)676
24 (月)	ハヤシライス ツナフレークあえ	ごはん あぶら バター こむぎこ さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく まぐろあぶらづけ	にんにく たまねぎ にんじん きゅうり グリーンピース キャベツ とうもろこし	あかワイン しお こしょう ウスターソース ケチャップ トマトピューレ しょうゆ	(小)613 (中)765
25 (火)	ちゅうかどんぶり ナムル みかんゼリー	ごはん あぶら かたくりこ さとう ごまあぶら しろごま みかんゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく いか うすらたまご	しょうが にんにく たまねぎ にんじん たけのこ キャベツ ほししいたけ チンゲンサイ きゅうり もやし	しょうゆ さけ こしょう しお とりからスープ ガーリック	(小)563 (中)695
26 (水)	こがたパン サマーミートスパゲティ まめなサラダ れいとうパイン	パン スパゲティ さとう オリーブオイル	ぎゅうにゅう ぶたにく だいす まぐろあぶらづけ	ピーマン なす マッシュルーム たまねぎ にんじん トマト にんにく もやし こまつな パイン	あかワイン しお こしょう ウスターソース ケチャップ す うすくちしょうゆ	(小)561 (中)748
27 (木)	ごはん にくじゃが はりはりづけ	ごはん じゃがいも あぶら さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく しおこんぶ	たまねぎ にんじん えだまめ こんにゃく きりぼしだいこん きゅうり	しょうゆ みりん しお す うすくちしょうゆ	(小)561 (中)700
28 (金)	むぎごはん ひじきのりつくだに かやくうどん うめかつおあえ	むぎ ごはん うどん	ぎゅうにゅう とりにく かつおぶし あぶらあげ ひじきのり	しめじ たまねぎ にんじん ねぎ キャベツ きゅうり うめほし	しょうゆ うすくちしょうゆ だしiriこ	(小)545 (中)687
31 (月)	ビビンバ わかめスープ れいとうみかん 	ごはん ごまあぶら さとう あぶら はるさめ	ぎゅうにゅう ぶたにく きんしたまご とうふ わかめ	ほししいたけ しょうが にんにく もやし きゅうり にんじん たまねぎ えのきだけ ねぎ みかん	トウバンジャン さけ しょうゆ みりん しお うすくちしょうゆ とりからスープ	(小)566 (中)707