

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



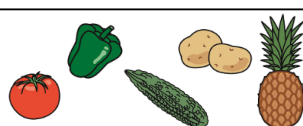
疲労回復!!

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。)

今月の献立 ※ぎゅうにゅうは、毎日あります



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

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	I補* - K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)	ふくやまたっぷりぶたどんぶり 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	ぎゅうにゅう 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	(小)567 (中)699
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 しろみざかなのてんぷら きりぼしだいこんと こまつなのいために ぶたじる	ごはん あぶら じゃがいも	ぎゅうにゅう しろみざかなのてんぷら ベーコン ぶたにく ちゅうみそ	きりぼしだいこん こまつな にんじん たまねぎ こんにゃく ごぼう ねぎ	みりん しょうゆ	(小)611 (中)739
3 (水)	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	(小)587 (中)768
4 (木)	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iriこ	(小)562 (中)698
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	ぎゅうにゅう 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 だしこんぶ	(小)569 (中)701
8 (月)	ごはん ヤンニョムチキン ボイルキャベツ 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	ぎゅうにゅう 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 とりがらスープ うすくちしょうゆ	(小)625 (中)783
9 (火)	ごはん さばのソースに ボイルキャベツ ワントンスープ 	ごはん さとう ワントンめん	ぎゅうにゅう 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	(小)583 (中)727

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 D班校 (神辺ブロック)	主 な 材 料			調味料・だし等	I福祉・ 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)	こがたパインパン カレーふうみスパゲティ フレンチサラダ 神辺ブロック献立	パインパン スパゲティ さとう あぶら	<u>ぎゅうにゅう</u> ベーコン ぶたにく ロースハム	<u>ピーマン</u> にんじん しめじ <u>たまねぎ</u> <u>にんにく</u> <u>きゅうり</u> <u>キャベツ</u>	しお こしょう カレーこ す	(小)558 (中)755
11 (木)	ごはん じゃがいものそばろに パリパリサラダ	<u>ごはん</u> <u>じゃがいも</u> さとう あぶら	<u>ぎゅうにゅう</u> ぶたにく	<u>たまねぎ</u> たくあんづけ にんじん えだまめ <u>キャベツ</u> <u>きゅうり</u>	みりん しょうゆ す しお	(小)530 (中)667
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	<u>ごはん</u> あぶら かたくりこ ごまあぶら さとう くろごま みかんゼリー	<u>ぎゅうにゅう</u> ぶたにく	<u>キャベツ</u> <u>たまねぎ</u> <u>ピーマン</u> にんじん しめじ たけのこ <u>きゅうり</u>	さけ しお こしょう しょうゆ す オイスターソース	(小)571 (中)704
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	<u>ごはん</u> あぶら	<u>ぎゅうにゅう</u> こいわし(になつき) ちゅうみそ あぶらあげ	<u>かぼちゃ</u> しめじ <u>たまねぎ</u> にんじん <u>キャベツ</u> なす	だしいりこ かおり	(小)546 (中)684
17 (水)	パン とりにくのでてりに  かぼちゃのミルクスープ	パン さとう かたくりこ	<u>ぎゅうにゅう</u> とりにく ベーコン	<u>たまねぎ</u> しめじ えだまめ <u>かぼちゃ</u> にんじん とうもろこし	さけ みりん しょうゆ しお とりからスープ こしょう	(小)553 (中)720
18 (木)	ごはん やきにく かきたまスープ	<u>ごはん</u> しろごま さとう あぶら ごまあぶら かたくりこ <u>じゃがいも</u>	<u>ぎゅうにゅう</u> ぶたにく あかみそ たまご とりにく	<u>キャベツ</u> <u>たまねぎ</u> にんじん <u>ピーマン</u> <u>にんにく</u> えのきだけ <u>ねぎ</u>	しお しょうゆ トウバンジャン うすくちしょうゆ とりからスープ	(小)597 (中)745
19 (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 <u>ごはん</u> あぶら さとう ごまあぶら かたくりこ <u>じゃがいも</u>	<u>ぎゅうにゅう</u> ぶたにく あかみそ まぐろあぶらづけ	なす しょうが にら <u>にんにく</u> <u>たまねぎ</u> にんじん <u>きゅうり</u> ほししいたけ	しょうゆ トウバンジャン しお す	(小)591 (中)745
22 (月)	ごはん ゆかりふりかけ  だいずのごもくに すのもの	<u>ごはん</u> <u>じゃがいも</u> あぶら さとう	<u>ぎゅうにゅう</u> 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 <u>もやし</u> <u>きゅうり</u> 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	(小)559 (中)697
23 (火)	こめこのカレーライス わふうサラダ 	<u>ごはん</u> <u>じゃがいも</u> さとう あぶら バター こめこ しろごま	<u>ぎゅうにゅう</u> とりにく わかめ	にんじん <u>たまねぎ</u> えだまめ <u>にんにく</u> <u>キャベツ</u> <u>きゅうり</u>	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	(小)587 (中)729
24 (水)	こくとうパン  ひろしまめいぶつ たっぷりしおレモンピーフン こまつなサラダ	こくとうパン ピーフン あぶら さとう ごまあぶら	<u>ぎゅうにゅう</u> ぶたにく たこ やきかまぼこ ロースハム <u>ひじき</u>	<u>たまねぎ</u> にんじん <u>キャベツ</u> レモン <u>こまつな</u> <u>もやし</u> とうもろこし <u>ねぎ</u>	しお こしょう うすくちしょうゆ す からし さけ	(小)589 (中)776
25 (木)	ごはん さばのピリからに  ボイルキャベツ けんちんじる	<u>ごはん</u> さとう  あぶら	<u>ぎゅうにゅう</u> さば ちゅうみそ <u>とうふ</u> とりにく <u>あぶらあげ</u>	<u>にんにく</u> <u>キャベツ</u> <u>たまねぎ</u> にんじん ごぼう こんにゃく <u>ねぎ</u>	みりん しょうゆ さけ トウバンジャン うすくちしょうゆ	(小)571 (中)714
26 (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 もずくじる 沖縄の 郷土料理	むぎ <u>ごはん</u> ごまあぶら	<u>ぎゅうにゅう</u> やきどうふ たまご ぶたにく とりにく かつおぶし もずく	にがうり にんじん <u>たまねぎ</u> <u>もやし</u> 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)	(小)555 (中)701
29 (月)	キムタクごはん しらたまじる ぶどうゼリー	<u>ごはん</u> あぶら しらたまもち ゼリー (てつきょうか)	<u>ぎゅうにゅう</u> ぶたにく とりにく	はくさいキムチ <u>もやし</u> たくあんづけ にんじん <u>たまねぎ</u> <u>ねぎ</u>	うすくちしょうゆ だしいりこ しょうゆ しお	(小)616 (中)760
30 (火)	ふわふわどんぶり くきわかめのうめあえ	<u>ごはん</u> あぶら さとう かたくりこ	<u>ぎゅうにゅう</u> とうふ ぶたにく たまご くきわかめ	しょうが <u>たまねぎ</u> ほししいたけ <u>ねぎ</u> にんじん <u>キャベツ</u> <u>きゅうり</u> 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	(小)547 (中)684
31 (水)	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	<u>ぎゅうにゅう</u> ぶたにく だいず まぐろあぶらづけ <u>ひじき</u>	<u>たまねぎ</u> にんじん トマト <u>にんにく</u> しょうが <u>きゅうり</u> <u>キャベツ</u>	しお こしょう カレーこ ケチャップ トンカツソース	(小)570 (中)688