



給食だより 9 月

2024年(令和6年)
福山市教育委員会
(学校保健課)

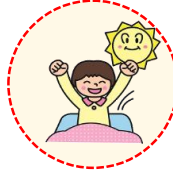
規則正しい 食生活を知ろう

夏休みが終わり、新学期が始まりました。生活リズムが崩れてしまっている人はいませんか。もう一度、毎日の生活習慣を見直して、朝から元気にスタートできるように、早寝・早起き・朝ごはんを心がけましょう。



元気の基本!

早寝・早起き・あ さ ご は ん



コツ

★朝ごはんづくりを簡単に

- ☑ そのまま食べられるものや、ご飯やパンにのせて食べることができるものをストックしておく。
例) しらす干し、たまご、チーズ、トマト
- ☑ 夕飯を作るときに、ついでに下ごしらえをしておく。
- ☑ 献立で悩まないように、ローテーションを決める。

★朝ごはんの効果



いいこと
たくさん!

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。)

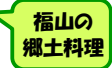


今月の食塩摂取量

小学校: 1食平均1.9g

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 D班校 (神辺ブロック)	主 な 材 料			調味料・だし等	E補料・ 和カロリー
		(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		
2 (月)	ドライカレー フレンチサラダ れいとうみかん 	ごはん あぶら さとう じゃがいも	ぎゅうにゅう ぶたにく ロースハム	たまねぎ にんじん グリーンピース にんにく きゅうり キャベツ みかん	カレーコ ケチャップ トンカツソース しお こしょう す	(小)581 (中)721
3 (火)	ごはん ふりかけ (カルシウムきょうか) だいたいのそに パリパリサラダ 	ごはん あぶら じゃがいも さとう	ぎゅうにゅう だいず とりにく ひじき あつあげ	にんじん たまねぎ さやいんげん こんにゃく キャベツ きゅうり たくあんづけ	みりん しょうゆ す しお ふりかけ(カルシ ウムきょうか)	(小)561 (中)700
4 (水)	こがたこくとうパン せとうちしおかぜスパゲティ ポテトサラダ	こくとうパン スパゲティ オリーブオイル じゃがいも 1食マヨネーズ	ぎゅうにゅう ベーコン いか しらすぼし ロースハム	たまねぎ にんじん キャベツ にんにく きゅうり レモン	しお こしょう うすくちしょうゆ	(小)581 (中)767
5 (木)	ごはん ねぶとのからあげ 【小学校・中学校】 ごまあえ けんちんじる 	ごはん あぶら さとう しろごま 	ぎゅうにゅう ねぶと(こなつき) 【小・中】 とりにく とうふ あぶらあげ	キャベツ にんじん たまねぎ しめじ こんにゃく ねぎ	しょうゆ	(小)547 (中)685
6 (金)	ごはん こうやどうふのたまごとじ かいそうサラダ	ごはん あぶら さとう ごまあぶら じゃがいも	ぎゅうにゅう ぶたにく たまご こうやどうふ かいそうミックス まぐろあぶらづけ	にんじん たまねぎ さやいんげん ほししいたけ もやし キャベツ	しお しょうゆ す	(小)577 (中)720
9 (月)	ツナそぼろごはん ワントンスープ ぎゅうにゅうプリン	むぎごはん あぶら さとう ワントンめん	ぎゅうにゅう まぐろあぶらづけ きんしたまご ぶたにく くきわかめ ぎゅうにゅうプリン	にんじん たまねぎ もやし ほししいたけ ねぎ	しお しょうゆ こしょう とりがらスープ	(小)621 (中)769

「早寝・早起き・朝ごはん」「地場産物を食卓に」

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材料・ 和加力ー
		(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		
10 (火)	ごはん とりにくとレバーの ケチャップがらめ そえやさい わかめスープ	ごはん あぶら さとう かたくりこ はるさめ	ぎゅうにゅう とりにく とりレバー とうふ わかめ	キャベツ にんじん たまねぎ しょうが えのきだけ	しょうゆ ケチャップ ウスターソース しお とりがらスープ うすくちしょうゆ	(小)620 (中)772
11 (水)	パン とりにくとなすのカレーに まめなサラダ 	パン あぶら さとう じゃがいも	ぎゅうにゅう とりにく だいず まぐろあぶらづけ	にんじん たまねぎ なす グリンピース もやし こまつな	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	(小)558 (中)723
12 (木)	ごはん さばのてりに こんぶあえ とうがんじる  	ごはん さとう 神石産 大豆使用	ぎゅうにゅう さば えび とうふ あぶらあげ しおこんぶ	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 ねぎ	みりん さけ しょうゆ す うすくちしょうゆ しお だしiriこ	(小)552 (中)669
13 (金)	マーボーなつやさいどんぶり パンサンサー 	ごはん 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 ぶたにく あかみそ とうふ ロースハム	なす にんじん たまねぎ えだまめ ほししいたけ しょうが キャベツ きゅうり	コチュジャン しょうゆ しお す からし	(小)571 (中)714
17 (火)	ごはん かみってる! GoGo!ため つきみじる つきみだんご 【小学校・中学校】 	ごはん あぶら ごまあぶら さとう さとも しろごま つきみだんご【小・ 中】	ぎゅうにゅう ぶたにく ガスてん あかみそ とりにく とうふ	ごぼう こんにゃく にんじん えだまめ たまねぎ ねぎ ほししいたけ	しょうゆ さけ しお うすくちしょうゆ だしiriこ	(小)617 (中)750
18 (水)	パン あつあげのミートソースに ツナフレックあえ	パン あぶら さとう かたくりこ	ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ うずらたまご まぐろあぶらづけ	たまねぎ にんじん えだまめ しめじ キャベツ もやし	ケチャップ ウスターソース オイスターソース しょうゆ	(小)586 (中)757
19 (木)	ごはん しろみざかなとだいずの かわりソースかけ かおりあえ  おこめんスープ	ごはん あぶら さとう かたくりこ こめこめん	ぎゅうにゅう ホキ だいず ぶたにく	キャベツ たまねぎ にんじん チンゲンサイ ほししいたけ	からし す しょうゆ かおり しお うすくちしょうゆ とりがらスープ	(小)606 (中)761
20 (金)	ごはん じゃがいものそぼろに しらすあえ	ごはん あぶら さとう じゃがいも	ぎゅうにゅう ぶたにく しらすぼし	たまねぎ にんじん こんにゃく えだまめ キャベツ もやし	みりん しょうゆ す うすくちしょうゆ	(小)542 (中)680
24 (火)	ごはん ごもくらーメン きりぼしバンバンジー	ごはん ちゃんぽんめん あぶら ごまあぶら さとう しろごま	ぎゅうにゅう ぶたにく わかめ やきかまぼこ とりにくささみ(ゆで)	たまねぎ にんじん チンゲンサイ ねぎ もやし きゅうり きりぼしだいこん	しお こしょう しょうゆ す とりがらスープ トウバンジャン	(小)556 (中)692
25 (水)	パン とりにくのさっぱり まめまめポターージュスープ	パン あぶら さとう 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	しょうが にんにく たまねぎ にんじん キャベツ グリンピース	さけ みりん す しょうゆ クリームポターージュ しお こしょう とりがらスープ	(小)628 (中)814
26 (木)	ごはん さばのソースに ゆかりづけ みそしる 	ごはん さとう 神石産 大豆使用	ぎゅうにゅう さば ちゅうみそ とうふ あぶらあげ	しょうが キャベツ かぼちゃ なす にんじん たまねぎ しめじ	しょうゆ ゆかり ウスターソース さけ だしiriこ	(小)563 (中)683
27 (金)	ごはん こんぶつくだに【中学校】 あげぎょうざ もやしときゅうりの ちゅうかあえ  タイピーエン 熊本県の 郷土料理	ごはん さとう あぶら ごまあぶら しろごま はるさめ	ぎゅうにゅう こんぶつくだに【中】 ぎょうざ ぶたにく いか うずらたまご	もやし きゅうり キャベツ にんじん チンゲンサイ ほししいたけ しょうが	しお す しょうゆ こしょう うすくちしょうゆ さけ とりがらスープ	(小)605 (中)791
30 (月)	ひろしまたっぴりピビンバ かんこくふうスープ なし(ほうすい)  旬の果物	むぎごはん あぶら ごまあぶら しろごま トック	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく しらすぼし わかめ	はくさいキムチ ひろしまなづけ もやし にんにく たまねぎ にんじん なし	しょうゆ しお こしょう うすくちしょうゆ とりがらスープ	(小)603 (中)756