



給食だより

10月

2024年(令和6年)
福山市教育委員会
(学校保健課)

丈夫な体を作ろう

食欲の秋がやってきました。健康で過ごすためには、丈夫な体づくりがとても大切です。栄養バランスのよい食事や適度な運動、十分な休養・睡眠を心がけ、生活リズムを整えましょう。

食事



運動



睡眠



主食

ご飯やパン、めん類など

主菜

主に肉や魚や卵、大豆などの料理

副菜(汁物)

主に野菜やきのこなどの料理(みそ汁やスープでもOK)



主食・主菜・
副菜(汁物)を
そろえよう

親善友好都市献立
(フィリピン・タクロバン市)



家庭料理のアドボ、
特産品のバナナが給食に登場します！



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

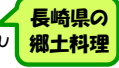
小学校:1食平均2.0g

中学校:1食平均2.5g

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	I値ギ +0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		
1 (火)	ごはん あつあげのみそいため もずくスープ	ごはん さとう はるさめ かたくりこ ごまあぶら あぶら 神石産 大豆使用	ぎゅうにゅう あつあげ ぶたにく ちゅうみそ もずく まめちくわ とりにく	しょうが たけのこ キャベツ にんじん たまねぎ にんにく ねぎ ほししいたけ えのきだけ	みりん しお しょうゆ うすくちしょうゆ とりからスープ	(小)553 (中)690
2 (水)	パン さけのメープル マスタードソース コーンキャベツ トマトクリームスープ	パン あぶら かたくりこ じゃがいも しろいんげんまめ 親善友好都市献立【カナダ・ハミルトン市】	ぎゅうにゅう さけ ベーコン	キャベツ トマト にんじん たまねぎ とうもろこし	しょうゆ マスタード しお こしょう クリームポタージュ メープルシロップ	(小)605 (中)781
3 (木)	ふわふわどんぶり じゃがいものすのもの	ごはん さとう あぶら かたくりこ じゃがいも	ぎゅうにゅう とりにく とうふ たまご	しょうが きゅうり にんじん たまねぎ ねぎ ほししいたけ	さけ みりん しょうゆ す うすくちしょうゆ しお けずりぶし	(小)558 (中)697
4 (金)	ごはん ぶたにくのしょうがいため わふうワンタン	ごはん さとう あぶら ワンタンめん	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく	しょうが もやし キャベツ にんじん たまねぎ しめじ ねぎ ほししいたけ	さけ みりん しお しょうゆ こしょう うすくちしょうゆ だしiriこ	(小)554 (中)694
7 (月)	ふりかえきゅうぎょうび 振替休業日					
8 (火)	ごはん チキンなんばん そえやさい あきなすとかぼちゃの みそしる 神辺ブロック献	ごはん かたくりこ あぶら さとう 1食タルタルソース	ぎゅうにゅう とりにく ちゅうみそ あぶらあげ 神石産 大豆使用	キャベツ にんじん たまねぎ かぼちゃ ねぎ なす しめじ	さけ す みりん しょうゆ だしiriこ	(小)652 (中)799
9 (水)	こかたこくとうパン しおレモンビーフン こまつなサラダ ブルーベリーゼリー	こくとうパン さとう ビーフン ごまあぶら あぶら ブルーベリーゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく ひじき ローズハム かまぼこ (ピンク・しろ)	もやし こまつな キャベツ にんじん たまねぎ レモン ねぎ とうもろこし	さけ す しお うすくちしょうゆ からし こしょう	(小)547 (中)731
10 (木)	ごはん ふりかけ(てつきょうか)【中学 校】 だいのすのごもくに ツナフレックあえ	ごはん さとう あぶら じゃがいも	ぎゅうにゅう だいず あつあげ こんぶ とりにく まぐろあぶらづけ	こんにゃく ごぼう キャベツ にんじん きゅうり さやいんげん	みりん しょうゆ うすくちしょうゆ す ふりかけ(てつ きょうか)【中】	(小)581 (中)733

「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情報 - 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		
11 (金)	ビビンバ サンラータン	ごはん さとう はるさめ かたくりこ あぶら ごまあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく あかみそ とうふ とりにく たまご	もやし チンゲンサイ たけのこ にんじん にんにく きゅうり ほししいたけ	みりん しょうゆ トウバンジャン うすくちしょうゆ しお こしょう とりからスープ す	(小)567 (中)708
15 (火)	きのこさつまいもの カレーライス フレンチサラダ 	ごはん さとう あぶら こむぎこ パター さつまいも	ぎゅうにゅう とりにく ロースハム	しめじ エリンギ キャベツ にんじん たまねぎ にんにく きゅうり	ウスターソース トンカツソース しょうゆ しお ケチャップ す カレーこ こしょう	(小)595 (中)741
16 (水)	こがたパン だいすいりミートスパゲティ かいそうサラダ ヨーグルト	パン スパゲティ さとう あぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく クラッシュだいす かいそうミックス まぐろあぶらづけ ヨーグルト	きゅうり キャベツ にんじん たまねぎ にんにく マッシュルーム トマトピューレ とうもろこし	しょうゆ しお こしょう す あかワイン ケチャップ ウスターソース	(小)602 (中)789
17 (木)	ごはん さばのうめに そえやさい こじる 	ごはん さとう あぶら さつまいも	ぎゅうにゅう さば とうにゅう ちゅうみそ だいす	きゅうり うめぼし キャベツ にんじん しょうが ねぎ ごぼう だいこん こんにゃく	さけ みりん しょうゆ す だしりこ	(小)574 (中)696
18 (金)	ごはん チキンアドボ ビーフンサラダ バナナ  親善友好都市献立【フィリピン・タクロバン市】	ごはん さとう ビーフン かたくりこ あぶら ごまあぶら	ぎゅうにゅう とりにく うずらたまご ロースハム	キャベツ にんじん たまねぎ にんにく きゅうり バナナ 	しょうゆ す ナンプラー しお からし	(小)654 (中)782
21 (月)	ごはん こいわしのからあげ ゆかりあえ やかましいみそしる	ごはん あぶら こめこ じゃがいも	ぎゅうにゅう こいわし(こなつき) とうふ わかめ ちゅうみそ	きゅうり キャベツ にんじん たまねぎ しめじ ねぎ	ゆかり だしりこ	(小)564 (中)704
22 (火)	ごはん くきわかめのきんぴら かきたまじる なっとう	ごはん あぶら かたくりこ さきたまじる ごまあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく なっとう くきわかめ たまご とうふ さつまあげ	こんにゃく にんじん れんこん チンゲンサイ たまねぎ えのきだけ	しょうゆ しお いちみつがらし けずりぶし うすくちしょうゆ	(小)558 (中)693
23 (水)	パン とりにくとさつまいもの こめこシチュー かおりあえサラダ 	パン こめこ あぶら さつまいも パター はるさめ さとう	ぎゅうにゅう とりにく ロースハム	きゅうり キャベツ にんじん たまねぎ ブロッコリー セロリー マッシュルーム	しお こしょう うすくちしょうゆ す	(小)604 (中)778
24 (木)	ごはん とりすき わかめのすのもの	ごはん さとう あぶら ふ	ぎゅうにゅう とりにく わかめ やきどうふ しらすぼし	きゅうり しらたき にんじん はくさい たまねぎ しろねぎ ごぼう もやし	みりん しょうゆ うすくちしょうゆ しお す	(小)560 (中)695
25 (金)	キムタクごはん とうにゅうみそスープ	むぎごはん あぶら じゃがいも	ぎゅうにゅう ぶたにく ベーコン とうにゅう ちゅうみそ	たくあんづけ にんじん しめじ はくさいキムチ たまねぎ しらたき ねぎ もやし	うすくちしょうゆ とりからスープ こしょう	(小)572 (中)719
28 (月)	ごはん ゆかりふりかけ ながさきちゃんぽん しらすあえ 	ごはん さとう あぶら ちゃんぽんめん	ぎゅうにゅう ぶたにく えび しらすぼし かまぼこ (ピンク・しろ)	きゅうり もやし キャベツ にんじん たまねぎ にんにく ねぎ ほししいたけ	さけ す しお うすくちしょうゆ こしょう とりからスープ とんこつスープ 1食ゆかり	(小)549 (中)688
29 (火)	しょうがごはん だいじょいもいり とりだんごじる アーモンドいりこ 【小学校・中学校】  福山で作られた「だいじょいも」を使用	ごはん あぶら さとう アーモンドいりこ 【小・中】 福山で作られた「だいじょいも」を使用	ぎゅうにゅう あぶらあげ とりにく ちゅうみそ だいじょいもいり とりだんご	えだまめ にんじん たまねぎ しょうが チンゲンサイ えのきだけ	さけ みりん しょうゆ だしりこ	(小)582 (中)718
30 (水)	パン フィッシュアンドチップス (カレーふうみ) そえやさい オニオンスープ	パン あぶら かたくりこ フライドポテト	ぎゅうにゅう ホキ ベーコン	キャベツ にんじん たまねぎ えのきだけ セロリー	さけ カレーこ しお こしょう とりからスープ	(小)587 (中)761
31 (木)	ごはん こうやどうふのたまごとじ ガスてんのあえもの	ごはん あぶら さとう じゃがいも しろごま	ぎゅうにゅう こうやどうふ ぶたにく たまご ガスてん	さやいんげん もやし にんじん たまねぎ ほししいたけ きゅうり	しょうゆ しお うすくちしょうゆ す	(小)559 (中)701