

# 給食だより 11月

2019年(令和元年)  
福山市教育委員会  
(学校保健課)

## 今月の給食目標

### 感謝して食べよう!

木の葉が色づき、秋の深まりを感じる季節となりました。「実りの秋」と言われるように、秋は、様々な食材が収穫の時期を迎えます。自然の恵みや、食に関わるすべての人たちに感謝の気持ちをもっていただきましょう。

### いただきます!

動物・植物の大切な命をいただくことへの感謝の気持ちが込められています。



### ごちそうさまでした!

食に関わるすべての人々たちへの感謝の気持ちが込められています。

### 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



地産地消! ふくやま Facebook 検索

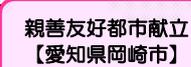
福山市 学校給食 検索

←給食レシピ等はこちらから→



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

日 (曜)	こんだてめい B班校 (中央ブロック)	主な材料			調味料・だし等	E値* - + - +
		(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 (金)	ごはん だいずのごもくに ツナフレークあえ	ごはん じゃがいも あぶら さとう	ぎゅうにゅう だいず とりにく あつあげ こんぶ まめちくわ まぐろあぶらづけ	にんじん ごぼう さやいんげん こんにゃく みずな キャベツ	みりん す しょうゆ うすくちしょうゆ	(小)658
5 (火)	ジャンボおにぎり おやこうどん ごまあえ 	ごはん うどん しろごま 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 たまご やきかまぼこ	たまねぎ にんじん ほししいたけ ねぎ キャベツ もやし	だしこんぶ けずりぶし しょうゆ うすくちしょうゆ みりん	(小)585
6 (水)	パン とりにくとレバーの ケチャップがらめ おんやさい(ポイルキャベツ) きりぼしだいこんのスープ	パン かたくりこ さとう あぶら	ぎゅうにゅう とりにく とりレバー ベーコン	しょうが キャベツ きりぼしだいこん にんじん たまねぎ しめじ チンゲンさい	しょうゆ しお ケチャップ ウスターソース こしょう うすくちしょうゆ とりからスープ	(小)635
7 (木)	ごはん さんまのしょうがに ゆかりづけ  とうふじる	ごはん さとう	ぎゅうにゅう さんま とうふ あぶらあげ わかめ	しょうが はくさい にんじん たまねぎ しめじ ねぎ	みりん さけ す しょうゆ ゆかり しお だしいりこ うすくちしょうゆ	(小)646
8 (金)	ごはん はっほうさい ビーフンのちゅうかあえ	ごはん ごまあぶら かたくりこ さとう ビーフン	ぎゅうにゅう いか ぶたにく うずらたまご ロースハム	にんじん もやし ごまつな たまねぎ たけのこ キャベツ ほししいたけ ぎゅうり	しょうゆ こしょう しお す からし	(小)620
11 (月)	むぎごはん みそカツ  おんやさい (ポイルキャベツ) すましじる	むぎごはん こむぎこ パンこ あぶら さとう おつゆ  神石産の 大豆を使用	ぎゅうにゅう ぶたにく あかみそ はっちょうみそ わかめ	キャベツ たまねぎ にんじん ねぎ えのきたけ	しお こしょう みりん しょうゆ うすくちしょうゆ だしこんぶ けずりぶし	(小)660
12 (火)	ごはん あつあげのカレーに かおりあえサラダ アーモンドいりこ  中央ブロック献立	ごはん さとう かたくりこ あぶら はるさめ アーモンドいりこ	ぎゅうにゅう あつあげ ぶたにく うずらたまご ロースハム	たまねぎ にんじん えだまめ にんにく ほししいたけ しょうが キャベツ きゅうり セロリー	しょうゆ さけ しお こしょう カレー とりからスープ うすくちしょうゆ す	(小)694

日 (曜)	こんだてめい B班校 (中央ブロック)	主 な 材 料			調味料・だし等	E朝食・ キカロー
		(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		
13 (水)	こがたパン ゴロゴロやさいの みそソーススパゲティ ハムとコーンのサラダ ヨーグルト	パン スパゲティ あぶら さとう	<b>ぎゅうにゅう</b> ぶたにく ちゅうみそ ローズハム ヨーグルト	たまねぎ <b>にんじん</b> れんこん ごぼう グリピース にんにく トマト キャベツ とうもろこし	ケチャップ ウスターソース さけ しお す こしょう	(小)666
14 (木)	ごはん さばのソースに はくさいのレモンあえ けんちんじる	<b>ごはん</b> さとう あぶら <b>中央ブロック献立</b>	<b>ぎゅうにゅう</b> さば <b>とうふ</b> <b>神石産</b> <b>あぶらあげ</b> <b>大豆</b> を使用	<b>しょうが</b> はくさい <b>レモン</b> たまねぎ <b>にんじん</b> ごぼう <b>こんにゃく</b> <b>ねぎ</b> <b>だいこん</b>	しょうゆ ウスターソース さけ しお うすくちしょうゆ だしiriこ	(小)600
15 (金)	うずみ にじゃあ みかん	<b>ごはん</b> さといも あぶら さとう	<b>ぎゅうにゅう</b> とうふ えび とりにく あぶらあげ <b>いりこ</b>	ほししいたけ <b>にんじん</b> みつば ゆず <b>だいこん</b> <b>こまつな</b> <b>みかん</b>	しょうゆ だしiriこ うすくちしょうゆ	(小)597
18 (月)	<b>休業日</b>					
19 (火)	ごはん あじつけのり とりさつま ふゆうがきと ほうれんそうのごまあえ	<b>ごはん</b> さつまいも さとう しろごま	<b>ぎゅうにゅう</b> とりにく あじつけのり	たまねぎ えだまめ <b>ほうれんそう</b> <b>もやし</b> <b>ふゆうがき</b>	しょうゆ みりん さけ うすくちしょうゆ	(小)611
20 (水)	パインパン しろみさかなのアングレース おんやさい (ポイルキャベツ) ポテトスープ	パインパン かたくりこ パンこ あぶら さとう じゃがいも	<b>ぎゅうにゅう</b> ホキ ベーコン	しょうが キャベツ <b>にんじん</b> たまねぎ パセリ とうもろこし	しょうゆ ウスターソース しお こしょう とりがらスープ	(小)678
21 (木)	あきのかおりごはん いりな ぶたじる	<b>ごはん</b> くり さとう さつまいも あぶら	<b>ぎゅうにゅう</b> とりにく ぶたにく あぶらあげ かつおぶし ちゅうみそ	ほししいたけ <b>ねぎ</b> <b>にんじん</b> えだまめ <b>こまつな</b> はくさい たまねぎ ごぼう しめじ <b>こんにゃく</b>	しょうゆ しお みりん	(小)610
22 (金)	マーボーひじきどんぶり だいこんのちゅうかあえ	<b>むぎごはん</b> ごまあぶら さとう しろごま かたくりこ	<b>ぎゅうにゅう</b> とうふ ひじき ぶたにく あかみそ	<b>にんじん</b> たまねぎ たけのこ <b>だいこん</b> ほししいたけ <b>ねぎ</b> <b>しょうが</b> にんにく	トウバンジャン しょうゆ しお す うすくちしょうゆ	(小)633
25 (月)	ごはん ふりかけ(てつきょうか) いかとじゃがいものにつけ だいじょいもいり とりだんごじる	<b>ごはん</b> じゃがいも さとう	<b>ぎゅうにゅう</b> いか あぶらあげ <b>だいじょいもいり</b> <b>とりだんご</b>	<b>こんにゃく</b> <b>だいこん</b> さやいんげん えのきだけ <b>ねぎ</b> たまねぎ <b>にんじん</b>	みりん しょうゆ うすくちしょうゆ しお だしiriこ ふりかけ(てつぶん)	(小)615
26 (火)	こいわしのからあげ	あぶら	こいわし			(小)634
	しじゃものからあげ	あぶら かたくりこ	しじゃも			(小)638
	ごはん みそしる おひたし	<b>ごはん</b>	<b>ぎゅうにゅう</b> とうふ ちゅうみそ あぶらあげ かつおぶし	<b>にんじん</b> たまねぎ しめじ <b>ねぎ</b> <b>こまつな</b> <b>もやし</b>	だしiriこ しょうゆ	
27 (水)	パン こめこのクリームシチュー まめなサラダ	パン じゃがいも あぶら こめこ バター しろごま さとう ごまあぶら	<b>ぎゅうにゅう</b> とりにく だいす まぐろあぶらづけ	<b>かぶ</b> <b>にんじん</b> たまねぎ キャベツ マッシュルーム グリーンピース <b>みずな</b> <b>もやし</b>	しお こしょう す うすくちしょうゆ	(小)642
28 (木)	ごはん いもに しらすあえ なっとう	<b>ごはん</b> さといも さとう	<b>ぎゅうにゅう</b> ぎゅうにく <b>しらすぼし</b> なっとう	<b>にんじん</b> ごぼう <b>こんにゃく</b> <b>もやし</b> しろねぎ はくさい	さけ しょうゆ す うすくちしょうゆ	(小)625
29 (金)	キムタクごはん わふうワンタン りんご	<b>ごはん</b> あぶら ワンタンめん	<b>ぎゅうにゅう</b> ぶたにく とりにく	はくさいキムチ はくさい たまねぎ たくあんづけ <b>チンゲンさい</b> <b>にんじん</b> ほししいたけ りんご	うすくちしょうゆ しお こしょう だしiriこ	(小)606