

給食だより7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

夏の食生活を考えよう

いよいよ、本格的な夏の始まりです。暑くなると、食欲が落ちたり、体がだるくなったりする「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も、規則正しい生活・バランスの良い食事を心がけましょう。

夏野菜を食べよう

汗をかくと、ビタミンやミネラルが失われます。ビタミン、ミネラルの多い夏野菜をしっかりと食べましょう。



バランスよく食べよう

主食・主菜・副菜のそろった食事で、栄養バランスを整えましょう。



鉄分（鉄分）を

しっかりとろう

鉄分が不足するとつかれやすくなります。赤身の肉や魚・卵・小松菜などを積極的にとりましょう。



しょくよく（食欲）アップの工夫をしよう

食欲のない時は、レモンや梅干しの酸味、カレー粉などの香辛料を味つけに使うと、食欲アップにつながります。



なつとう・豚肉などで、ビタミンB1をとろう

ビタミンB1は、糖質からエネルギーを作り出すときに活躍します。うなぎやレバーにも多く含まれています。



いちょう（胃腸）をいたわろう

冷たい食べ物や飲み物を取りすぎると、体調をくずしやすくなります。とりすぎに注意しましょう。



7月1日は、市制施行記念日！ 103年 お祝い給食

7月1日は、市制施行記念日（福山市の誕生日）です。そのお祝いとして、『地産地消給食』を提供します。

今年は、県内産の豚肉や、市内産の野菜を使った「福山たっぷり焼肉」と「しらすあえ」です。

こんな地場産物を使用します！



ばらのまち福山
イメージキャラクター
「ローラ」

今月の食塩摂取量
小学校：1食平均2.0g
中学校：1食平均2.4g



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補給 +カロリー
		(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		
1 (月)	ごはん ふくやまたっぷりやきにく しらすあえ おいわいゼリー	ごはん さとう しろごま ごまあぶら あぶら おいわいゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく あかみそ しらすぼし 広島県内産レモンゼリー	グリーンアスパラガス キャベツ たまねぎ にんにく きゅうり もやし	しお しょうゆ トウバンジャン す うすくちしょうゆ	659
2 (火)	ドライカレー レタスとたまごのスープ すいか (小学校) れいとうみかん (中学校)	ごはん じゃがいも あぶら かたくりこ	ぎゅうにゅう だいたす ぶたにく たまご ベーコン	たまねぎ にんじん ビーマン とうもろこし にんにく レタス チンゲンさい すいか (小学校) みかん(中学校)	カレーこ しお とんかつソース ケチャップ こしょう うすくちしょうゆ とりからスープ	657

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	I ネギ ー キ カ 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 (水)	パン えびフライ ポイルキャベツ コーンポタージュスープ 	パン こむぎこ パンこ あぶら ジャがいも クリームポタージュ	ぎゅうにゅう おつきえび ベーコン	キャベツ にんじん たまねぎ とうもろこし パセリ	しお こしょう	619
4 (木)	あなごそぼろごはん たなはたじる フルーツカクテル 七夕献立 	ごはん そうめん カクテルゼリー	ぎゅうにゅう やきあなご きんしたまご とうふ かまぼこ	えだまめ とうもろこし たまねぎ にんじん ねぎ ほししいたけ みかん パイン	しお うすくちしょうゆ だしこんぶ けずりぶし	594
5 (金)	なすのそぼろに  せんたくメニュー	あぶら さとう	ぶたにく あつあげ	なす たまねぎ えだまめ にんじん しらたき	みりん しょうゆ	639
	かぼちゃのそぼろに ごはん あじつけのり かおりあえサラダ	あぶら さとう	とりにく	えだまめ かぼちゃ たまねぎ にんじん	みりん しょうゆ	606
8 (月)	ごはん しんじゃがいもと とりにくのにも はりはりづけ とうもろこし 	ごはん ジャがいも あぶら さとう	ぎゅうにゅう とりにく しらすぼし しおこんぶ あつあげ	ごぼう にんじん さやいんげん きりぼしだいこん きゅうり とうもろこし	みりん しょうゆ しお す うすくちしょうゆ	672
9 (火)	てまきごはん すましじる 	ごはん マヨネーズ おつゆふ	ぎゅうにゅう てまきのり たまごやき わかめ ウイナー まぐろあぶらづけ	きゅうり えのきだけ たまねぎ にんじん ねぎ	しお うすくちしょうゆ だしこんぶ けずりぶし	651
10 (水)	ピタパン サルサ・デ・ペスカード しろいんげんまめのスープ プリン メキシコ料理 	ピタパン かたくりこ あぶら しろいんげんまめ	ぎゅうにゅう ホキ ベーコン プリン	トマト にんにく キャベツ セロリー たまねぎ にんじん とうもろこし	しお こしょう ウスターソース ケチャップ チリパウダー とりがらスープ	590
11 (木)	ひろしまオールスター★ たんたんどん わふうワンタン ブルーベリー  旬の果物	ごはん ごまあぶら さとう しろごま ワンタンめん	ぎゅうにゅう ぶたにく しらすぼし ちゅうみそ とりにく	にんにく しょうが にんじん しめじ ひろしまなづけ とうもろこし レモン たまねぎ チンゲンさい ブルーベリー	みりん さけ トウバンジャン しょうゆ うすくちしょうゆ しお こしょう だしりこ	615
12 (金)	むぎごはん だいすのいそに きゅうりのちゅうかふうづけ 中央ブロック献立	むぎ ごはん ジャがいも あぶら さとう ごまあぶら くろごま	ぎゅうにゅう だいす とりにく あつあげ ひじき	にんじん たまねぎ さやいんげん こんにゃく きゅうり	みりん しょうゆ しお す	620
16 (火)	ごはん とりにくとレバーの ケチャップがらめ おんやさい はるさめスープ	ごはん かたくりこ あぶら さとう はるさめ	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 にんじん たまねぎ もやし ほししいたけ チンゲンさい	ケチャップ しょうゆ ウスターソース しお こしょう うすくちしょうゆ	661
17 (水)	こがたパン マーマレードジャム サマーミートスパゲティ こまつなサラダ	パン マーマレードジャム スパゲティ オリーブオイル さとう ごまあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく ローズハム ひじき	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 こまつな もやし とうもろこし	あかワイン しお こしょう ケチャップ ウスターソース うすくちしょうゆ す からし	601
18 (木)	ごはん ゴーヤチャンプルー もすくじる 沖縄の郷土料理	ごはん ごまあぶら	ぎゅうにゅう とうふ かつおぶし たまご ぶたにく まめちくわ もすく	たまねぎ にがうり にんじん もやし ねぎ えのきだけ	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	591
19 (金)	むぎごはん さんまのしょうがに ゆかりづけ みそじる  中央ブロック献立	むぎ ごはん さとう 神石産の	ぎゅうにゅう さんま とうふ あぶらあげ わかめ ちゅうみそ	しょうが キャベツ きゅうり たまねぎ にんじん ねぎ しめじ	みりん しょうゆ さけ す ゆかり だしりこ	663