

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



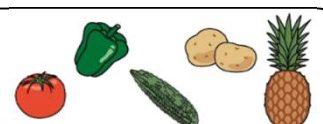
疲労回復!!

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2.0g

中学校:1食平均2.4g

日 (曜)	こんだてめい C班校 (北東ブロック)	主 な 材 料			調味料・だし等	I値キ ー 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		
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	568
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 さばのソースに ポイルキャベツ 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 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	584
3 (水)	ごはん アスパラいりメンチカツ ゆでやさい ちゅうかスープ 北東ブロック献立	ごはん はるさめ あぶら ごまあぶら	ぎゅうにゅう アスパラいりメンチカ ツ ベーコン	キャベツ ねぎ もやし しめじ たまねぎ にんじん	しょうゆ しお こしょう とりがらスープ	570
4 (木)	こがたパインパン サマーミートスパゲティ フレンチサラダ	パインパン スパゲティ さとう あぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく ロースハム	ピーマン なす トマト にんじん マッシュルーム たまねぎ にんにく きゅうり キャベツ	あかワイン しお こしょう ケチャップ ウスターソース す	567
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 けずりびし だしこんぶ	570
8 (月)	ごはん ヤンニョムチキン ポイルキャベツ 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	626
9 (火)	こめこのカレーライス わふうサラダ	ごはん じゃがいも さとう あぶら バター こめこ しろごま	ぎゅうにゅう とりにく わかめ	にんじん たまねぎ えだまめ にんにく キャベツ きゅうり	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	588

日 (曜)	こんだてめい C班校 (北東ブロック)	主 な 材 料			調味料・だし等	Iレシピ - 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)	ごはん やきにく かきたまスープ	<u>ごはん</u> さとう ごまあぶら あぶら かたくりこ <u>じゃがいも</u> しろごま	<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 とりがらスープ	(小)597 (中)746
11 (木)	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 <u>じゃがいも</u>	<u>ぎゅうにゅう</u> ぶたにく ベーコン	<u>たまねぎ</u> にんじん トマト <u>にんにく</u> とうもろこし <u>チンゲンサイ</u>	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	587
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 くるごま 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 だけのこ <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	572
16 (火)	ごはん こいわしのピンゴソースかけ ボイルキャベツ なつやさいのみそしる 北東ブロック献立	<u>ごはん</u> あぶら	<u>ぎゅうにゅう</u> こいわし(になつき) あぶらあげ ちゅうみそ	<u>たまねぎ</u> にんじん <u>ねぎ</u> <u>キャベツ</u> <u>かぼちゃ</u> <u>なす</u> しめじ	だしいりこ ピンゴソース	552
17 (水)	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 だけのこ 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	560
18 (木)	こくとうパン ひろしまめいぶつ たっぷりしおレモンビーフン こまつなサラダ 	こくとうパン ビーフン 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	589
19 (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 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)	556
22 (月)	ごはん じゃがいものそぼろに 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	531
23 (火)	ごはん さばのピリからに ボイルキャベツ けんちんじる  神石産 の大豆 を使用	<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	572
24 (水)	ごはん とりにくのてりに かぼちゃのミルクスープ 	<u>ごはん</u> 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 とりがらスープ こしょう	549
25 (木)	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	570
26 (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 ごまあぶら さとう 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	<u>なす</u> 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	592
29 (月)	ジャンボおにぎり カレーうどん まめなサラダ  北東ブロック献立	<u>ごはん</u> うどん さとう <u>じゃがいも</u> あぶら	<u>ぎゅうにゅう</u> <u>おにぎりのり</u> こんぶつくだに ぶたにく あぶらあげ だいず まぐろあぶらづけ	<u>たまねぎ</u> にんじん <u>ねぎ</u> <u>キャベツ</u>	しょうゆ す うすくちしょうゆ カレーこ みりん とりがらスープ	587
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> 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	548
31 (水)	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	617