



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 C班校 (北東ブロック)	主 な 材 料			調味料・だし等	エネルギー 1食あたり
		(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 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	555
2 (水)	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	559
3 (木)	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	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	605
4 (金)	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 神石産 大豆使用 はるさめ かたくりこ ごまあぶら あぶら	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 とりがらスープ	554
7 (月)	むぎごはん ゆかりふりかけ ながさぎちゃんぽん しらすあえ	むぎごはん 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 しらすあえ 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 とりがらスープ とんこつスープ 1食ゆかり	573
8 (火)	ごはん とりのからあげ そえやさい あきなすとかぼちゃの みそしる	ごはん かたくりこ あぶら 北東ブロック献立	ぎゅうにゅう とりにく 神石産 大豆使用 ちゅうみそ あぶらあげ	しょうが にんにく キャベツ にんじん たまねぎ かぼちゃ ねぎ なす しめじ	しょうゆ だしiriこ	634
9 (水)	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 とりがらスープ す	568
10 (木)	こがたこくとうパン しおレモンピーフン 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 ピーフン 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 ロースハム 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	547

「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 C班校 (北東ブロック)	主 な 材 料			調味料・だし等	エネルギー キロカロリー
		(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		
11 (金)	ごはん だいずのごもくに 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	582
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 バター 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	596
16 (水)	ごはん チキンアドボ  ビーフンサラダ バナナ	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	655
親善友好都市献立【フィリピン・タクロバン市】						
17 (木)	こがたパン きのこスパゲティ 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 ベーコン 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 こまつな キャベツ にんじん たまねぎ にんにく ほししいたけ しめじ えのきだけ とうもろこし	しょうゆ しお こしょう す	551
18 (金)	ごはん さばのうめに そえやさい ごじる 	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 だいず	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iriこ	575
21 (月)	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	561
22 (火)	キムタクごはん とうにゅうみそスープ	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 とりがらスープ こしょう	550
23 (水)	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 しろごま さとう 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	559
24 (木)	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 とりがらスープ	587
25 (金)	むぎごはん とうふとえびのチリソースに ナムル さつまいもチップス	むぎ ごはん さとう かたくりこ ごまあぶら しろごま さつまいもチップス	ぎゅうにゅう とうふ えび	きゅうり にんじん たまねぎ しょうが チンゲンサイ もやし ほししいたけ にんにく	さけ しょうゆ トウバンジャン す ケチャップ ガーリック	554
28 (月)	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	ごはん あぶら さとう アーモンドいりこ 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iriこ	583
29 (火)	ごはん こうやどうふのたまごとじ ガステんのあえもの	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 ガステん	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	560
30 (水)	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iriこ	565
31 (木)	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 バター 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	604



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



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

運動



睡眠



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 C班校 (北東ブロック)	主 な 材 料			調味料・だし等	エネルギー 和カロリー
		(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 (火)	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	451
2 (水)	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	453
3 (木)	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	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	469
4 (金)	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 神石産 大豆使用 はるさめ かたくりこ ごまあぶら あぶら	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 とりがらスープ	446
7 (月)	むぎごはん ゆかりふりかけ ながさぎちゃんぽん しらすあえ	むぎ 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 しらすばし 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 とりがらスープ とんこつスープ 1食ゆかり	460
8 (火)	ごはん とりのからあげ そえやさい あきなすとかぼちゃの みそしる	ごはん かたくりこ あぶら	ぎゅうにゅう とりにく 神石産 大豆使用 ちゅうみそ あぶらあげ	しょうが にんにく キャベツ にんじん たまねぎ かぼちゃ ねぎ なす しめじ	しょうゆ だしiriこ	510
9 (水)	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 とりがらスープ す	461
10 (木)	こがたこくとうパン しおレモンピーフン 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 ピーフン 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 ロースハム 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	497

「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 C班校 (北東ブロック)	主 な 材 料			調味料・だし等	エネルギー ・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		
11 (金)	ごはん だいずのごもくに ツナフレックあえ 	<u>ごはん</u> さとう あぶら じゃがいも	<u>ぎゅうにゅう</u> 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	471
15 (火)	きのこさつまいもの カレーライス フレンチサラダ 	<u>ごはん</u> さとう あぶら こむぎこ バター さつまいも	<u>ぎゅうにゅう</u> 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	482
16 (水)	ごはん チキンアドボ  ビーフンサラダ バナナ	<u>ごはん</u> さとう ビーフン かたくりこ あぶら ごまあぶら	<u>ぎゅうにゅう</u> 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	494
親善友好都市献立【フィリピン・タクロバン市】						
17 (木)	こがたパン きのこスパゲティ 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	<u>ぎゅうにゅう</u> ベーコン 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 <u>こまつな</u> キャベツ にんじん たまねぎ にんにく ほししいたけ しめじ えのきだけ とうもろこし	しょうゆ しお こしょう す	505
18 (金)	ごはん さばのうめに そえやさい ごじる 	<u>ごはん</u> さとう あぶら さつまいも	<u>ぎゅうにゅう</u> さば とうにゅう ちゅうみそ だいず	きゅうり うめぼし キャベツ にんじん <u>しょうが</u> <u>ねぎ</u> ごぼう だいこん こんにゃく	さけ みりん しょうゆ す だしiriこ	484
21 (月)	ごはん とりすき わかめのすのもの	<u>ごはん</u> さとう あぶら ふ	<u>ぎゅうにゅう</u> とりにく わかめ やきどうふ <u>しらすぼし</u>	きゅうり <u>しらたき</u> にんじん はくさい たまねぎ しろねぎ ごぼう <u>もやし</u>	みりん しょうゆ うすくちしょうゆ しお す	453
22 (火)	キムタクごはん とうにゅうみそスープ	<u>ごはん</u> あぶら じゃがいも	<u>ぎゅうにゅう</u> 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 <u>しらたき</u> <u>ねぎ</u> <u>もやし</u>	うすくちしょうゆ とりがらスープ こしょう	446
23 (水)	ごはん くきわかめのきんぴら かきたまじる なっとう	<u>ごはん</u> あぶら かたくりこ しろごま さとう ごまあぶら	<u>ぎゅうにゅう</u> 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 <u>チンゲンサイ</u> 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	460
24 (木)	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	<u>ぎゅうにゅう</u> 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 とりがらスープ	457
25 (金)	むぎごはん とうふとえびのチリソースに ナムル さつまいもチップス	むぎ <u>ごはん</u> さとう かたくりこ ごまあぶら しろごま さつまいもチップス	<u>ぎゅうにゅう</u> とうふ えび	きゅうり にんじん たまねぎ <u>しょうが</u> <u>チンゲンサイ</u> <u>もやし</u> ほししいたけ にんにく	さけ しょうゆ トウバンジャン す ケチャップ ガーリック	451
28 (月)	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	<u>ごはん</u> あぶら さとう アーモンドいりこ 福山で作られた 「だいじょいも」を使用	<u>ぎゅうにゅう</u> <u>あぶらあげ</u>  とりにく ちゅうみそ <u>だいじょいもいり</u> <u>とりだんご</u>	えだまめ にんじん たまねぎ <u>しょうが</u> <u>チンゲンサイ</u> えのきだけ	さけ みりん しょうゆ だしiriこ	447
29 (火)	ごはん こうやどうふのたまごとじ ガステんのあえもの	<u>ごはん</u> あぶら さとう じゃがいも しろごま	<u>ぎゅうにゅう</u> こうやどうふ ぶたにく たまご ガステん	さやいんげん <u>もやし</u> 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	452
30 (水)	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	<u>ごはん</u> あぶら こめこ じゃがいも	<u>ぎゅうにゅう</u> 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 <u>ねぎ</u>	ゆかり だしiriこ	455
31 (木)	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 バター はるさめ さとう	<u>ぎゅうにゅう</u> 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	468