

給食だより 11月

2024年(令和6年)
福山市教育委員会
(学校保健課)

感謝して
食べよう

食事は、動物や植物たちの命をいただくことで、私たちの命につながっています。
また、食べ物をつくる人をはじめ、多くの人々の苦労や努力によって支えられて
います。感謝の気持ちを持っていただきましょう。

心をこめて♡食事のあいさつ

いただきます

ごちそうさま

食べ物の命をいただくこと
への感謝が込められた言葉
です。

食事ができるまでに関わった
人たちへの感謝が込められた
言葉です。

給食では



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

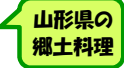
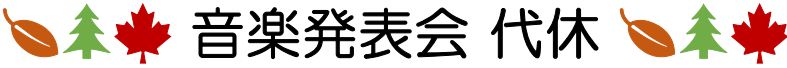
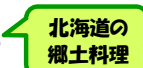
小学校:1食平均2.1g

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 キロカロリー
		(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 (金)	ごはん だいずのいそに しらすあえ	ごはん さとう じゃがいも あぶら	ぎゅうにゅう だいに とりにく ひじき しらすぼし あつあげ	にんじん たまねぎ さやいんげん こんにゃく はくさい もやし	みりん しょうゆ うすくちしょうゆ す	558
5 (火)	ごはん みそからあげ おんやさい わかめスープ	ごはん さとう こめこ あぶら	ぎゅうにゅう とりにく はっちょうみそ あかみそ とうふ わかめ	キャベツ にんじん たまねぎ	みりん しょうゆ うすくちしょうゆ しお とりがらすープ	596
6 (水)	おからツナどんぶり にらたまじる	ごはん さとう あぶら かたくりこ	ぎゅうにゅう おから まぐろあぶらづけ たまご ぶたにく	たまねぎ にんじん しょうが えだまめ ほししいたけ にら	みりん しょうゆ こしょう しお だしりこ	577
7 (木)	パン てりやきふうハンバーグ コーンスープ	パン さとう かたくりこ じゃがいも あぶら	ぎゅうにゅう ハンバーグ ベーコン	たまねぎ にんじん しめじ チンゲンサイ とうもろこし	みりん しょうゆ さけ しお こしょう とりがらすープ	563
8 (金)	ごはん ちくぜんに パリパリサラダ さつまいもチップス	ごはん さとう さといも あぶら さつまいもチップス	ぎゅうにゅう とりにく まめちくわ	れんこん にんじん こんにゃく ごぼう さやいんげん キャベツ きゅうり たくあんづけ	みりん しょうゆ す しお	548
11 (月)	ハヤシライス かぶサラダ かくチーズ	ごはん さとう あぶら バター こむぎこ	ぎゅうにゅう ぶたにく ロースハム チーズ	にんにく たまねぎ にんじん かぶ マッシュルーム みずな	あかワイン しお こしょう ウスターソース ケチャップ す トマトピューレ うすくちしょうゆ	624
12 (火)	ごはん あげしゅうまい サンマーメン だいこんのちゅうかあえ	ごはん さとう しろごま ちゃんぽんめん ごまあぶら あぶら かたくりこ	ぎゅうにゅう シュウマイ ぶたにく	はくさい たまねぎ もやし にんじん ほししいたけ チンゲンサイ だいこん	しょうゆ しお こしょう す とりがらすープ うすくちしょうゆ	580

「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		
13 (水)	ごはん いもに いりな アーモンドいりこ 	<u>ごはん</u> さとう さといも あぶら アーモンドいりこ	<u>ぎゅうにゅう</u> ぶたにく ベーコン	にんじん ごぼう こんにゃく <u>しろねぎ はくさい</u> <u>こまつな もやし</u>	さけ しょうゆ みりん	554
14 (木)	こくとうパン さばのトマトにこみ コーンキャベツ ビーフンスープ 	こくとうパン さとう ビーフン あぶら	<u>ぎゅうにゅう</u> さば とりにく	にんにく トマト <u>キャベツ</u> にんじん とうもろこし たまねぎ <u>もやし</u> ほししいたけ	ケチャップ ウスターソース さけ しお こしょう うすくちしょうゆ とりがらすープ	609
15 (金)	むぎごはん ひじきのりつくだに おでん はくさいのゆずあえ	むぎ <u>ごはん</u> くろざとう	<u>ぎゅうにゅう</u> とりにく うすらたまご こんぶ さつまあげ ひじきのりつくだに	<u>だいこん</u> れんこん こんにゃく <u>はくさい</u> ゆず	みりん しょうゆ うすくちしょうゆ しお	573
18 (月)						
19 (火)	ごはん さばのてりに ごまあえ みそしる 	<u>ごはん</u> さとう しろごま じゃがいも	<u>ぎゅうにゅう</u> さば とうふ あぶらあげ ちゅうみそ	<u>しょうが はくさい</u> <u>ほうれんそう</u> にんじん たまねぎ しめじ <u>ねぎ</u>	みりん さけ しょうゆ す だしりこ	570
20 (水)	きつねどんぶり しらすとこまつなのあえもの 	<u>ごはん</u> さとう あぶら しろごま	<u>ぎゅうにゅう</u> たまご とりにく いとこんぶ <u>しらすぼし</u> <u>あぶらあげ</u> 	たまねぎ にんじん <u>ねぎ こまつな</u> <u>もやし</u>	しょうゆ さけ けずりぶし す	590
21 (木)	こがたパン イタリアンスパゲティ ツナフレークあえ かき 	パン さとう スパゲッティ あぶら	<u>ぎゅうにゅう</u> ぶたにく まぐろあぶらづけ	たまねぎ にんじん グリーンピース マッシュルーム にんにく <u>キャベツ</u> きゅうり <u>かき</u>	しお こしょう ケチャップ ウスターソース しょうゆ	540
22 (金)	ごはん ぶたにくとあつあげの オイスターソースいため だいがくいも 	<u>ごはん</u> さとう あぶら ごまあぶら かたくりこ <u>さつまいも</u> くろごま	<u>ぎゅうにゅう</u> ぶたにく あつあげ 	<u>キャベツ</u> にんじん たまねぎ たけのこ ほししいたけ <u>チンゲンサイ</u>	さけ しょうゆ しお こしょう オイスターソース す	646
25 (月)	マーボーどうふどんぶり バンサンスー	<u>ごはん</u> さとう ごまあぶら かたくりこ はるさめ しろごま ごまあぶら	<u>ぎゅうにゅう</u> ぶたにく とうふ ぶたレバー あかみそ ロースハム	にんじん たまねぎ ほししいたけ <u>しろねぎ しょうが</u> にんにく <u>キャベツ</u> <u>もやし</u>	しょうゆ トウバンジャン しお す からし	597
26 (火)	ごはん ししゃものからあげ こんぶあえ どさんこじる 	<u>ごはん</u> かたくりこ あぶら じゃがいも バター	<u>ぎゅうにゅう</u> ししゃも しおこんぶ ぶたにく ちゅうみそ	<u>キャベツ しょうが</u> たまねぎ にんじん にんにく <u>もやし</u> とうもろこし <u>ねぎ</u>	とりがらすープ	577
27 (水)	うずみ にじゃあ みかん 	<u>ごはん</u> さとう さといも あぶら	<u>ぎゅうにゅう</u> とうふ えび とりにく <u>いりこ</u> あぶらあげ	ほししいたけ にんじん みつば ゆず <u>だいこん</u> <u>こまつな みかん</u>	しょうゆ だしりこ うすくちしょうゆ	544
28 (木)	パン さつまいものこめこシチュー かいそうサラダ 	パン さとう <u>さつまいも</u> あぶら こめこ バター	<u>ぎゅうにゅう</u> とりにく かいそうミックス まぐろあぶらづけ	にんじん たまねぎ えだまめ <u>キャベツ</u> とうもろこし	しお こしょう しょうゆ す	636
29 (金)	ひろしまたっぶりビビンバ かんこくふうスープ 	むぎ <u>ごはん</u> ごまあぶら しろごま あぶら トック	<u>ぎゅうにゅう</u> ぶたにく きんしたまご とりにく わかめ <u>しらすぼし</u>	ひろしまなづけ はくさいキムチ にんにく たまねぎ にんじん <u>しろねぎ</u>	しょうゆ こしょう しお うすくちしょうゆ とりがらすープ	617