

夏の食生活を 考えよう

暑い日が続き、汗をたくさんかく時期になりました。汗をかくと、水分だけでなくミネラルも失われます。夏を元気に過ごすために、食事のとり方や水分補給について考えてみましょう。

体を作るもとになる
【たんぱく質】
魚、肉、卵、豆・豆製品

肌や体の調子を整える
【ビタミンC】
野菜、果物、いも類

これらの栄養素は、旬の食べ物に多く含まれています。給食でも積極的に取り入れています。

～夏に摂りたい栄養素～

夏バテ予防
【ビタミンB1】
豚肉、うなぎ、ナッツなど

体の水分バランスを整える
【カリウム】
きゅうり、トマト、ナス、すいかなど

～熱中症予防のために～

のどがかわいたと感じなくても、お茶や水をこまめに飲みましょう。

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。)



7・8月の食塩摂取量
小学校:1食平均 2.1g

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	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 (水)	ふくやまたっぷり やきにくどんぶり じゃがいものしらすあえ レモンゼリー 瀬戸内産の レモンを使用	ごはん あぶら さとう かたくりこ じゃがいも レモンゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく あかみそ しらすぼし	にんにく たまねぎ キャベツ グリーンアスパラガス にんじん きゅうり	しょうゆ トウバンジャン しお す うすくちしょうゆ	558
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 (木)	ジャンボおにぎり ゴーヤみそ ししゃものからあげ はるさめスープ	ごはん さとう あぶら かたくりこ はるさめ ごまあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく あかみそ ししゃも とりにく おにぎりのり	にがうり にんにく にんじん たまねぎ もやし ねぎ ほししいたけ	さけ みりん しお こしょう うすくちしょうゆ とりからスープ	604
3 (金)	ごはん さばのてりに ゆかりあえ なつやさいのみそしる	ごはん さとう	ぎゅうにゅう さば とうふ ちゅうみそ	しょうが きゅうり かぼちゃ なす にんじん たまねぎ オクラ しめじ	みりん さけ しょうゆ す ゆかり だしいりこ	552
6 (月)	ごはん あつあげのオイスターソースいた め おこめんスープ	ごはん かたくりこ こめこめん あぶら ごまあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく あつあげ	たまねぎ にんじん だけのこ ピーマン もやし ねぎ ほししいたけ	さけ しょうゆ しお こしょう オイスターソース うすくちしょうゆ とりからスープ	582
7 (火)	ごはん あげハンバーグ (1しよくケチャップ) コーンキャベツ そうめんじる 七夕献立	ごはん あぶら そうめん	ぎゅうにゅう ハンバーグ(ほしが た) かまぼこ(ほしがた)	キャベツ たまねぎ とうもろこし にんじん ほししいたけ ねぎ	1しよくケチャッ プ うすくちしょうゆ しお けすりぶし だしこんぶ	587
8 (水)	こがたパインパン なすとトマトのスパゲティ まめなサラダ	パインパン スパゲティ さとう あぶら	ぎゅうにゅう ベーコン まぐろあぶらづけ だいず	なす たまねぎ トマト ピーマン マッシュルーム にんにく キャベツ きゅうり にんじん	しお こしょう ケチャップ す ウスターソース うすくちしょうゆ	560

日 (曜)	こんだてめい B班校 (中央ブロック)	主 な 材 料				E値・ 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	調味料・だし等	
9 (木)	ごはん シイラのたつたあげ ミニトマト もずくのみそしる 初登場	ごはん かたくりこ あぶら	ぎゅうにゅう シイラ とうふ ちくわ(わぎり) もずく ちゅうみそ	しょうが ミニトマト にんじん たまねぎ えのきだけ ねぎ	しょうゆ だしりこ	565
10 (金)	ふわふわどんぶり こまつなサラダ	むぎ ごはん あぶら さとう かたくりこ ごまあぶら	ぎゅうにゅう とうふ とりにく たまご ロースハム ひじき	しょうが たまねぎ ほししいたけ にんじん ねぎ こまつな もやし とうもろこし	しお みりん す しょうゆ からし うすくちしょうゆ けすりぶし さけ	578
13 (月)	むぎごはん ふりかけ(てつきょうか) なすのそぼろに パリパリサラダ	むぎ ごはん さとう あぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ	なす たまねぎ ほししいたけ さやいんげん にんじん しらたき キャベツ きゅうり たくあんづけ	しょうゆ す しお ふりかけ (てつきょうか)	562
14 (火)	もずくどんぶり とうにゅうみそスープ れいとうパイン	ごはん さとう あぶら ごまあぶら かたくりこ じゃがいも	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず もずく とりにく とうにゅう ちゅうみそ	しょうが にんにく たまねぎ にんじん こまつな しめじ ねぎ パイン	しょうゆ しお みりん こしょう トウバンジャン とりがらスープ	572
15 (水)	パン フィッシュアンドチップス ポイルキャベツ かぼちゃのミルクスープ	パン かたくりこ あぶら フライドポテト しろいんげんまめ	ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう(調理用) ホキ スライスウインナー	キャベツ かぼちゃ たまねぎ にんじん	しお ガーリック チリパウダー カレーこ こしょう とりがらスープ	631
16 (木)	キムタクごはん にらたまスープ ゆでとうもろこし	ごはん かたくりこ あぶら ごまあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく たまご とうふ	はくさいキムチ たくあんづけ もやし たまねぎ にら えのきだけ とうもろこし	うすくちしょうゆ しょうゆ しお とりがらスープ	583
17 (金)	なつやさいカレーライス グリーンサラダ	ごはん さとう あぶら バター こむぎこ	ぎゅうにゅう とりにく	にんにく たまねぎ にんじん かぼちゃ なす トマト とうもろこし キャベツ きゅうり	こしょう しお トンカツソース ウスターソース ケチャップ カレーこ しょうゆ す	575

8月 7月18日～8月24日 夏休み						
25 (火)	ぶたしょうがどんぶり わかめスープ	ごはん さとう あぶら かたくりこ はるさめ ごまあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく とうふ わかめ	たまねぎ にんじん しめじ しらたき しょうが もやし ねぎ	しお さけ みりん しょうゆ うすくちしょうゆ こしょう とりがらスープ	553
26 (水)	ピタパン まめまめドライカレー マカロニスープ	ピタパン あぶら マカロニ じゃがいも	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず ベーコン	たまねぎ にんじん えだまめ にんにく マッシュルーム とうもろこし	カレーこ しお ケチャップ トンカツソース ウスターソース こしょう とりがらスープ	552
27 (木)	ちゅうかどんぶり きゅうりのちゅうかふうづけ れいとうみかん	ごはん さとう かたくりこ あぶら ごまあぶら くろごま	ぎゅうにゅう ぶたにく うずらたまご かまぼこ(ピツ・しろ)	しょうが にんにく たまねぎ にんじん たけのこ キャベツ チンゲンサイ きゅうり みかん ほししいたけ	しょうゆ こしょう しお す とりがらスープ	561
28 (金)	ひろしまたっぶりビビンバ しゃりしゃりポテトサラダ ゼリー(てつ、カルシウムきょうか) 	ごはん さとう あぶら しろごま ごまあぶら じゃがいも ゼリー(てつ、カルシウム きょうか)	ぎゅうにゅう ぶたにく しらすぼし ロースハム	ひろしまなづけ はくさいキムチ もやし にんにく とうもろこし きゅうり にんじん	しょうゆ しお す こしょう	564
31 (月)	ごはん マーボーなつやさい ビーフンのちゅうかあえ	ごはん さとう ごまあぶら かたくりこ ビーフン	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ ぶたレバー あかみそ ロースハム	なす かぼちゃ にんじん たまねぎ えだまめ ほししいたけ しょうが にんにく キャベツ きゅうり	トウバンジャン しょうゆ しお す からし	573