



2023年(令和5年)
福山市教育委員会
(学校保健課)

今月の給食目標

規則正しい食生活を知ろう

夏休みが終わり、新学期が始まりました。生活リズムがくずれてしまっている人もいるかもしれません。毎日を元気に過ごすために、生活リズムを整え、規則正しい食生活を送りましょう。

／ できているか チェックしよう ／

朝は早く起きている



毎日朝ごはんを食べている



時間を決めて食事をしている



夜は早く寝ている



★ 黄・赤・緑の3色がそろった栄養バランスのよい食事を心がけましょう。

★ おやつは食べる時間と量を決めましょう。

給食では、地場産物（ふくやまSUN・福山市内産・広島県内産）が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



給食レシピ等はこちらから

福山市 学校給食 検索

日 (曜)	こんだてめい B班校 新涯幼 (中央ブロック)	主な材 料				エビキュー キロカリー
		(き) 主に熟や力になるもの	(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	
1 (金)	マーボーひじきどんぶり パンサンスー	ごはん ごまあぶら さとう かたくりこ はるさめ しろごま	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく ひじき あかみそ ロースハム	にんじん たまねぎ たけのこ ねぎ 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	467
4 (月)	ごはん とりのしおからあげ かおりあえ なつやさいのみそしる 中央ブロック 献立	ごはん かたくりこ あぶら	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ ちゅうみそ	きゅうり かぼちゃ なす にんじん たまねぎ しめじ ねぎ	だしいりこ しお こしょう ガーリック	519
5 (火)	なつやさいとてつぶん いっぱいドライカレー フレンチサラダ	ごはん あぶら さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく ぶたレバー ロースハム だいす	たまねぎ なす にんじん にんにく しょうが きゅうり キャベツ トマト とうもろこし	しお カレーこ ケチャップ トンカツソース こしょう す	448
6 (水)	こがたパン なすとトマトの ミートスパゲティ ツナサラダ	パン スパゲティ あぶら さとう	ぎゅうにゅう だいす ぶたにく まぐろあぶらづけ	たまねぎ なす にんじん トマト マッシュルーム にんにく キャベツ きゅうり	あかワイン しお こしょう ケチャップ ウスターソース しょうゆ	485
7 (木)	おやこどんぶり まめなサラダ	ごはん あぶら さとう	ぎゅうにゅう とりにく たまご やきかまぼこ だいす まぐろあぶらづけ	たまねぎ にんじん ほししいたけ ねぎ キャベツ もやし こまつな にんじん	みりん す しお しょうゆ けずりぶし うすくちしょうゆ	468
8 (金)	むぎごはん ねぎしおぶたんぶり ビーフンスープ	むぎごはん ごまあぶら あぶら ビーフン かたくりこ	ぎゅうにゅう ぶたにく やきかまぼこ とりにく	たまねぎ もやし しろねぎ にんじん ほししいたけ しょうが にんにく チングンサイ	さけ しお うすくちしょうゆ みりん こしょう とりがらスープ	475
11 (月)	ごはん ぶたにくとレバーの かりんあげ ボイルキャベツ おこめんスープ	ごはん あぶら かたくりこ さとう しろごま こめこめん	ぎゅうにゅう ぶたにく とりレバー とりにく	しょうが キャベツ たまねぎ にんじん チングンサイ ほししいたけ	しょうゆ しお うすくちしょうゆ とりがらスープ	514

「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 B班校 新涯幼 (中央ブロック)	主な材料			調味料・だし等	E礼ギー - キカカリ-
		(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		
12 (火)	ごはん さばのピリからに ゆかりづけ とうがんじる	 ごはん さとう	ぎゅうにゅう さば ちゅうみそ えび とうふ あぶらあげ	にんにく キャベツ きゅうり ねぎ とうがん にんじん こんにゃく ほししいたけ	みりん さけ しょうゆ しお うすくちしょうゆ トウバンジャン だしいりこ ゆかり	463
13 (水)	パン とりにくのマーマレードに コーンポタージュスープ	 パン マーマレード かたくりこ じゅがいも	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン	たまねぎ キャベツ にんじん パセリ マッシュルーム とうもろこし	しょうゆ クリームポタージュ しお こしょう	486
14 (木)	ごはん ふりかけ (てつきょうか) タイピーエン いりな	 ごはん はるさめ あぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく いか あぶらあげ	キャベツ にんじん チンゲンサイ ほししいたけ しょうが もやし こまつな	しお こしょう うすくちしょうゆ さけ みりん とりがらスープ しょうゆ ふりかけ (てつきょうか)	401
15 (金)	ごはん かやくうどん ゴーヤみそ サクッとコンブ(一食用)	 ごはん うどん さとう あぶら しろごま	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく あぶらあげ あかみそ サクッとコンブ	しめじ たまねぎ にんじん ねぎ にがうり にんにく	しょうゆ だしいりこ さけ みりん	457
19 (火)	ごはん とりにくのカレーに こまつなサラダ	ごはん じゃがいも あぶら さとう ごまあぶら	ぎゅうにゅう とりにく ロースハム ひじき	にんじん たまねぎ えだまめ こまつな もやし とうもろこし	カレーこ す ケチャップ ウスターーソース しょうゆ からし うすくちしょうゆ	449
20 (水)	パン さかなのレモンソースあえ ボイルキャベツ あつくもえろ!!Cスープ	 パン あぶら じゃがいも かたくりこ さとう	ぎゅうにゅう ホキ ベーコン しらすぼし	キャベツ たまねぎ とうもろこし レモン トマトジュース	さけ しょうゆ しお こしょう ケチャップ とりがらスープ	454
21 (木)	ツナそぼろごはん わふうワンタン ヨーグルト	 ごはん あぶら さとう ワンタンめん	ぎゅうにゅう まぐろあぶらづけ くきわかめ きんしたまご ぶたにく ヨーグルト	えだまめ にんじん たまねぎ チンゲンサイ ほししいたけ	しょうゆ しお うすくちしょうゆ こしょう だしいりこ	546
22 (金)	むぎごはん だいすのいそに パリパリサラダ	むぎごはん あぶら さとう じゃがいも	ぎゅうにゅう だいす とりにく まめちくわ ひじき あつあげ	にんじん たまねぎ さやいんげん こんにゃく キャベツ きゅうり たくあんづけ	みりん しょうゆ す しお	467
25 (月)	ビビンバ かんこくふうスープ なし (ほうすい)	 ごはん あぶら さとう ごまあぶら トック	ぎゅうにゅう ぶたにく あかみそ とりにく わかめ	にんにく きゅうり もやし にんじん たまねぎ ねぎ えのきだけ なし	トウバンジャン しょうゆ みりん うすくちしょうゆ しお こしょう とりがらスープ	451
26 (火)	ごはん ひじきのりつくだに なすのそぼろに しらすあえ	 ごはん あぶら さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ しらすぼし ひじきのり	なす たまねぎ ほししいたけ えだまめ にんじん きゅうり もやし しらたき	しょうゆ す うすくちしょうゆ	452
27 (水)	パン ポークピーンズ かおりあえサラダ	パン あぶら じゃがいも さとう はるさめ	ぎゅうにゅう だいす ぶたにく ロースハム	たまねぎ にんじん キャベツ きゅうり セロリー	しお す ケチャップ ウスターーソース うすくちしょうゆ	451
28 (木)	ごはん ぶたにくの しょうがいため つきみじる おつきみゼリー	 ごはん あぶら さとう さといも おつきみゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく	たまねぎ キャベツ にんじん しめじ しょうが	しお さけ みりん しょうゆ うすくちしょうゆ だしいりこ	472
29 (金)	ごはん いわしのかばやき コーンキャベツ けんちんじる	 ごはん かたくりこ あぶら さとう	ぎゅうにゅう いわし とうふ とりにく あぶらあげ	しょうが にんじん とうもろこし ねぎ キャベツ たまねぎ ごぼう こんにゃく	みりん しょうゆ	523

「早寝・早起き・朝ごはん」 「地場産物を食卓に」