

給食だより 11月

2022年(令和4年)
福山市教育委員会
(学校保健課)

今月の給食目標

感謝して食べよう

山の木々が赤・黄・茶色に色づいて、秋空に映える美しい季節となりました。
私たちの毎日の食事は、生き物の命や自然の恵み、食に関わるたくさんの人の働きによって支えられています。
感謝の心を持っていただきましょう。

心をこめて
「いただきます」
「ごちそうさま」
を忘れずに！



みんなで食べよう

「築城400年記念献立」



2022年に、福山城は築城400年を迎えました。
これを記念して、『さわらの甘酢あんかけ』と『鯛そうめん風』が、給食に登場します。
福山藩阿部家7代藩主 阿部正弘が江戸から福山を訪れた際にふるまわれた鯛そうめんは、『めでたい』と『細く長く』という意味がこめられており、お祝い事に欠かせない料理だったそうです。



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

減塩

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。)

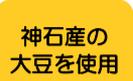
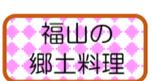
給食レシピ等はこちらから↓

福山市 学校給食 検索

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	E補給 - + kcal
		(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 さわらのあますあんかけ たいそうめんふう 築城400年記念献立	ごはん かたくりこ あぶら さとう そうめん	ぎゅうにゅう さわら たい きんしたまご ぎざみのり	にんじん たまねぎ ごまつな ほししいたけ ねぎ	さけ しょうゆ す うすくちしょうゆ しお だしいりこ	605
2 (水)	こがたことうパン コーンクリームスパゲティ ツナフレークサラダ みかん	こくとうパン スパゲティ オリーブオイル さとう	ぎゅうにゅう ベーコン まぐろあぶらづけ	にんじん たまねぎ ほうれんそう とうもろこし キャベツ きゅうり みかん	とりがらスープ しお こしょう しょうゆ	579
4 (金)	きゅうしょく					
7 (月)	ジャンボおにぎり かやくうどん いりな 中央ブロック献立	ごはん うどん あぶら	ぎゅうにゅう おにぎりのり とりにく こんぶつくだに あぶらあげ ベーコン	たまねぎ にんじん ねぎ はくさい ごまつな ほししいたけ	しょうゆ だしいりこ みりん	546
8 (火)	ごはん にくじゃが かみかみ献立 カミカミサラダ アーモンドいりこ	ごはん じゃがいも あぶら さとう アーモンドいりこ	ぎゅうにゅう ぶたにく くきわかめ しらすぼし	たまねぎ にんじん グリーンピース こんにゃく もやし きゅうり	しょうゆ みりん しお す うすくちしょうゆ	597

日 (曜)	こんだてめい B班校 (中央ブロック)	主 な 材 料			I栄養- キロカリ-	
		(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		調味料・だし等
9 (水)	パン とりにくとかぼちゃの こめこクリームに フレンチサラダ	パン あぶら こめこ バター さとう	ぎゅうにゅう とりにく うずらたまご コースハム	たまねぎ かぼちゃ マッシュルーム にんじん えだまめ キャベツ きゅうり	しお こしょう とりがらスープ す	596

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	Iエネルギー +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		
10 (木)	ごはん さばのうめに こんぶあえ けんちんじる 	ごはん さとう あぶら 	ぎゅうにゅう さば しおこんぶ とうふ とりにく あぶらあげ	しょうが うめぼし はくさい たまねぎ にんじん ごぼう こんにゃく ねぎ	さけ みりん しょうゆ す だしiriこ	591
11 (金)	ごはん みそカツ ポイルキャベツ とうふじる 	ごはん こむぎこ パンこ あぶら さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく あかみそ はちょうみそ とうふ あぶらあげ わかめ	キャベツ にんじん たまねぎ しめじ ねぎ	しお こしょう しょうゆ みりん うすくちしょうゆ だしiriこ	629
14 (月)	ひろしまなぞぼろどんぶり しらたまじる	むぎごはん さとう しろごま あぶら しらたまもち	ぎゅうにゅう とりにく たまご ぶたにく	ひろしまなづけ しょうが たまねぎ にんじん チンゲンサイ	さけ しょうゆ みりん しお だしiriこ	593
15 (火)	ごはん さけのたつたあげ はくさいのレモンあえ あいしょうじる 	ごはん かたくりこ あぶら じゃがいも	ぎゅうにゅう さけ ベーコン しろみそ	しょうが はくさい にんじん レモン たまねぎ しらたき しめじ ねぎ	しょうゆ うすくちしょうゆ しお こしょう だしiriこ	600
16 (水)	パン チリコンカン コンソメジュリアン りんご 	パン きんときまめ じゃがいも あぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく ベーコン	たまねぎ トマト にんにく にんじん キャベツ セロリー りんご	しお こしょう ウスターソース ケチャップ チリパウダー パプリカ	555
17 (木)	ごはん いもに ひじきの ごまマヨネーズあえ 	ごはん さといも さとう しろごま マヨネーズ	ぎゅうにゅう ぎゅうにく まぐろあぶらづけ ひじき	にんじん はくさい ごぼう こんにゃく しろねぎ キャベツ とうもろこし	さけ しょうゆ しお	593
18 (金)	ごはん ふりかけ(てつきょうか) とりにくとさつまいもの あまからに しらすあえ 	ごはん さつまいも あぶら さとう	ぎゅうにゅう とりにく しろみそ しらすぼし	たまねぎ にんじん ごぼう こんにゃく えだまめ キャベツ もやし	みりん しょうゆ いちみつがらし す うすくちしょうゆ ふりかけ (てつきょうか)	588
21 (月)	あんかけごはん ひろしまじゃんじゃん たべようや! わふうワンタン 	ごはん かたくりこ ワンタンめん	ぎゅうにゅう ぶたにく しらすぼし とりにく	にんにく だいこん にんじん はくさい こまつな しろねぎ しめじ たまねぎ チンゲンサイ ほししいたけ	しお みりん しょうゆ だしiriこ うすくちしょうゆ こしょう	537
22 (火)	ごはん さばのみそに ゆかりあえ のっぺいじる 	ごはん さとう さといも かたくりこ	ぎゅうにゅう さば とりにく あかみそ とうふ	しょうが はくさい にんじん だいこん ごぼう ねぎ ほししいたけ	みりん さけ しょうゆ す ゆかり しお だしiriこ	562
24 (木)	うずみ にじゃあ ヨーグルト 	ごはん さといも あぶら さとう	ぎゅうにゅう とうふ えび とりにく あぶらあげ いりこ ヨーグルト	ほししいたけ ゆず にんじん みつば だいこん こまつな	しょうゆ だしiriこ うすくちしょうゆ	556
25 (金)	ちゅうかどんぶり だいがくいも	ごはん あぶら かたくりこ ごまあぶら さつまいも さとう くろごま	ぎゅうにゅう ぶたにく いか うすらたまご	たまねぎ たけのこ にんじん しょうが ほししいたけ にんにく はくさい チンゲンサイ	さけ こしょう す しょうゆ とりがらスープ	667
28 (月)	むぎごはん ねぶとふりかけ とりさつま ガステんのあえもの 	むぎごはん さつまいも あぶら さとう しろごま	ぎゅうにゅう とりにく ガステん	たまねぎ にんじん えだまめ もやし キャベツ	さけ しょうゆ みりん しお うすくちしょうゆ す ねぶとふりかけ	617
29 (火)	ごはん マーボーひじき だいこんのちゅうかあえ 	ごはん ごまあぶら さとう かたくりこ しろごま	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく ひじき あかみそ	にんじん たまねぎ たけのこ ねぎ しょうが にんにく だいこん	トウバンジャン しょうゆ しお す うすくちしょうゆ	548

日 (曜)	こんだてめい B班校 (中央ブロック)	主 な 材 料			I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		調味料・だし等
30 (水)	パン ぶたにくとだいの かりんあげ ポイルキャベツ はるさめスープ 	パン かたくりこ あぶら さとう はるさめ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいの とりにく	しょうが キャベツ にんじん たまねぎ もやし ほししいたけ ねぎ	しょうゆ うすくちしょうゆ しお とりがらスープ	629