

給食だより 7月

2024年(令和6年)
福山市教育委員会
(学校保健課)

夏の食生活を 考えよう

いよいよ本格的な夏がやってきます。この時期は暑さにより熱中症や夏バテを
起こしやすくなります。夏を元気に過ごすために、生活リズムを整え、バランスの
良い食事を心がけましょう。



夏を元気に過ごすために…

1日3食しっかり
食べましょう



冷たいものや、お
やつ食べ過ぎに
注意しましょう



こまめに水分を
とりましょう



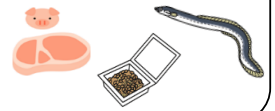
体力低下予防!!

たんぱく質



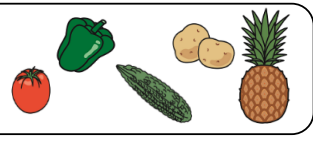
疲労回

ビタミンB1



抵抗力アップ!!

ビタミンC



おいしくて、栄養たっぷり！今が旬の夏野菜を食べよう！

トマトやピーマン、なす等の夏野菜は、水分やビタミン、
無機質を多く含みます。生食や簡単な調理でもおいしく
食べられる夏野菜は、暑い夏にぴったりです。

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。)

今月の献立 ※ぎゅうにゅうは、毎日あります

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



日 (曜)	こんだてめい A班校 (西部ブロック)	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		
1 (月)	ふくやまたっぷりぶたどんぶり じゃこあえ おいわいゼリー 広島県内産 レモンゼリー	ごはん さとう あぶら おいわいゼリー	ぎゅうにゅう しらすぼし ぶたにく	たまねぎ にんじん しらたき グリーンアスパラガス きゅうり もやし	みりん しょうゆ す しお うすくちしょうゆ	(小)568
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 (火)	こがたパインパン サマーミートスパゲティ フレンチサラダ	パインパン スパゲティ さとう あぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく ロースハム	ピーマン なす トマト にんじん マッシュルーム たまねぎ にんにく きゅうり キャベツ	あかワイン しお こしょう ケチャップ ウスターソース す	(小)567
3 (水)	ごはん すぶたふう ちゅうかスープ	ごはん さとう はるさめ あぶら ごまあぶら かたくりこ	ぎゅうにゅう ぶたにく ベーコン	ほししいたけ ピーマン ねぎ もやし しめじ たまねぎ しょうが にんじん たけのこ	しょうゆ す ケチャップ しお こしょう とりがらスープ	(小)639
4 (木)	ごはん さばのソースに ボイルキャベツ ワンタンスープ	ごはん さとう ワンタנםん	ぎゅうにゅう さば ぶたにく	しょうが キャベツ たまねぎ にんじん チンゲンサイ ほししいたけ	しょうゆ さけ ウスターソース うすくちしょうゆ しお こしょう	(小)584
5 (金)	とりそぼろどんぶり そうめんじる たなばたゼリー 七夕献立	ごはん さとう あぶら そうめん たなばたゼリー	ぎゅうにゅう とりにく きんしたまご かまぼこ(ほしがた)	えだまめ たまねぎ にんじん しょうが ねぎ ほししいたけ	しお うすくちしょうゆ さけ けずりぶし だしこんぶ	(小)570
8 (月)	ごはん ヤンニョムチキン ボイルキャベツ わかめスープ	ごはん はるさめ しろごま あぶら さとう かたくりこ	ぎゅうにゅう とりにく とりレバー わかめ	キャベツ たまねぎ えのきだけ にんじん	しお こしょう コチュジャン ウスターソース ケチャップ とりがらスープ うすくちしょうゆ	(小)626
9 (火)	パン とりにくのてりに かぼちゃのミルクスープ	パン さとう かたくりこ	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン	たまねぎ しめじ えだまめ かぼちゃ にんじん とうもろこし	さけ みりん しょうゆ しお とりがらスープ こしょう	(小)553

日 (曜)	こんだてめい A班校 (西部ブロック)	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		
10 (水)	ジャンボおにぎり かやくうどん まめなサラダ	ごはん うどん さとう	ぎゅうにゅう おにぎりのり こんぶつくだに とりにく あぶらあげ だいず まぐろあぶらづけ	しめじ たまねぎ にんじん ねぎ キャベツ	しょうゆ す うすくちしょうゆ だしiriこ	(小)563
11 (木)	ごはん じゃがいものそぼろに バリバリサラダ	ごはん じゃがいも さとう あぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく	たまねぎ たくあんづけ にんじん えだまめ キャベツ きゅうり	みりん しょうゆ す しお	(小)531
12 (金)	ごはん ぶたにくの オイスターソースいため きゅうりのちゅうかふうづけ みかんゼリー	ごはん あぶら かたくりこ ごまあぶら さとう くるごま みかんゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく	キャベツ たまねぎ ピーマン にんじん しめじ たけのこ きゅうり	さけ しお こしょう しょうゆ す オイスターソース	(小)572
16 (火)	パン チリコンカン コーンスープ 	パン あぶら きんときまめ じゃがいも	ぎゅうにゅう ぶたにく ベーコン	たまねぎ にんじん トマト にんにく とうもろこし チンゲンサイ	しお パプリカ こしょう ウスターソース ケチャップ チリパウダー とりがらスープ	(小)587
17 (水)	ごはん ゆかりふりかけ だいずのごもくに すのもの 	ごはん じゃがいも あぶら さとう	ぎゅうにゅう だいず とりにく あつあげ こんぶ わかめ	にんじん たけのこ さやいんげん もやし きゅうり こんにゃく	みりん しょうゆ しお す うすくちしょうゆ ゆかりふりかけ	(小)560
18 (木)	ごはん こいわしのからあげ かおりあえ なつやさいのみそしる	ごはん あぶら	ぎゅうにゅう こいわし(こなつき) あぶらあげ ちゅうみそ	キャベツ にんじん かぼちゃ なす たまねぎ しめじ	かおり だしiriこ	(小)547
19 (金)	むぎごはん ふりかけ (カルシウムきょうか) ゴーヤチャンプルー もずくじる  沖縄の 郷土料理	むぎ ごはん ごまあぶら	ぎゅうにゅう やきどうふ たまご ぶたにく とりにく かつおぶし もずく	にがうり にんじん たまねぎ もやし えのきだけ オクラ	さけ しょうゆ しお こしょう うすくちしょうゆ だしこんぶ けずりぶし ふりかけ (カルシウムきょうか)	(小)556
22 (月)	こめこのカレーライス わふうサラダ 	ごはん じゃがいも さとう あぶら バター こめこ しろごま	ぎゅうにゅう とりにく わかめ	にんじん たまねぎ えだまめ にんにく キャベツ きゅうり	ウスターソース トンカツソース す ケチャップ しお しょうゆ カレーこ	(小)588
23 (火)	こくとうパン ひろしまめいぶつ たっぷりしおレモンビーフン こまつなサラダ 	こくとうパン ビーフン あぶら さとう ごまあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく たこ やきかぼこ ロースハム ひじき	たまねぎ にんじん キャベツ レモン こまつな もやし とうもろこし ねぎ	しお こしょう うすくちしょうゆ す からし さけ	(小)589
24 (水)	ごはん やきにく かきたまスープ	ごはん しろごま 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 あかみそ たまご とりにく	キャベツ たまねぎ にんじん ピーマン にんにく えのきだけ ねぎ	しお しょうゆ トウバンジャン うすくちしょうゆ とりがらスープ	(小)597
25 (木)	ごはん さばのピリからに ボイルキャベツ けんちんじる 	ごはん さとう 神石産 の大豆 を使用 あぶら	ぎゅうにゅう さば ちゅうみそ とうふ とりにく あぶらあげ	にんにく キャベツ たまねぎ にんじん ごぼう こんにゃく ねぎ	みりん しょうゆ さけ トウバンジャン うすくちしょうゆ	(小)572
26 (金)	むぎごはん マーボーなす ちゅうかふうツナポテト 	むぎ ごはん あぶら さとう 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 あかみそ まぐろあぶらづけ	なす しょうが にんにく たまねぎ にんじん には きゅうり ほししいたけ	しょうゆ トウバンジャン しお す	(小)592
29 (月)	キムタクごはん しらたまじる ぶどうゼリー	ごはん あぶら しらたまもち ゼリー(てつきょうか)	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく	はくさいキムチ もやし たくあんづけ にんじん たまねぎ ねぎ	うすくちしょうゆ しお しょうゆ だしiriこ	(小)617
30 (火)	ナン キーマカレー ひじきのごまマヨネーズあえ	ナン あぶら しろごま マヨネーズ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず まぐろあぶらづけ ひじき	たまねぎ にんじん トマト にんにく しょうが きゅうり キャベツ	しお こしょう カレーこ ケチャップ トンカツソース	(小)570
31 (水)	ふわふわどんぶり くきわかめのうめあえ	ごはん あぶら さとう かたくりこ	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく たまご くきわかめ	しょうが たまねぎ ほししいたけ ねぎ にんじん キャベツ きゅうり うめぼし	さけ しお みりん しょうゆ けずりぶし うすくちしょうゆ	(小)548