

給食だより 9月

2024年(令和6年)
福山市教育委員会
(学校保健課)

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。生活リズムが崩れてしまっている人はいませんか。もう一度、毎日の生活習慣を見直して、朝から元気にスタートできるように、早寝・早起き・朝ごはんを心がけましょう。



元気の基本!

早寝・早起き・



コツ

★朝ごはんづくりを簡単に

- ☑ そのまま食べられるものや、ご飯やパンにのせて食べることができるものをストックしておく。
例) しらす干し、たまご、チーズ、トマト
- ☑ 夕飯を作るときに、ついでに下ごしらえをしておく。
- ☑ 献立で悩まないように、ローテーションを決める。

★朝ごはんの効果

やる気や集中力が高まる	イライラしにくくなる	運動能力アップ	便秘を予防する	生活リズムが整う
-------------	------------	---------	---------	----------

いいことたくさん!

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

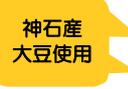
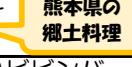
給食では、地場産物(ふくやまSUN・福山市内産・広島県内産)をできるだけ使用します。(材料欄の太字で書いてある材料が地場産物です。天候等により使用できない場合もあります。)

減塩 今月の食塩摂取量
小学校:1食平均1.9g
中学校:1食平均2.4g

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 A班校 (西部ブロック)	主な材料			調味料・だし等	エネルギー 1食当り
		(き) 主に熱ゆかりになるもの	(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		
2月	ドライカレー フレンチサラダ れいとうみかん 西部ブロック献立	ごはん あぶら さとう じゃがいも	ぎゅうにゅう ふたにく ふたしパー ロースハム	たまねぎ にんじん グリーンピース にんにく きゅうり キャベツ みかん	カレーこ ケチャップ トンカツソース しお こしょう す	(小)577
3月	こがたこくとうパン イタリアンスパゲティ しゃりしゃりポテトサラダ 西部ブロック献立	こくとうパン スパゲティ あぶら さとう じゃがいも	ぎゅうにゅう ふたにく ウインナー ロースハム	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 きゅうり	しお こしょう ケチャップ ウスターソース す	(小)556
4月	ごはん ねぶとのからあげ 【小学校・中学校】 ごまあえ けんちんじる 福山の 郷土料理	ごはん あぶら さとう しろごま 神石産 大豆使用	ぎゅうにゅう ねぶと(こなつき) 【小・中】 とりにく とうふ あぶらあげ	キャベツ にんじん たまねぎ しめじ こんにゃく ねぎ	しょうゆ	(小)547
5月	ごはん こやどうふのたまごとし かいそうサラダ	ごはん あぶら さとう ごまあぶら じゃがいも	ぎゅうにゅう ふたにく たまご こやどうふ かいそうミックス まぐろあぶらづけ	にんじん たまねぎ さやいんげん ほししいたけ もやし キャベツ	しお しょうゆ す	(小)577
6月	ごはん ふりかけ (カルシウムきょうか) だいのいそに パリパリサラダ	ごはん あぶら じゃがいも さとう	ぎゅうにゅう だいの とりにく 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 ふりかけ(カルシ ウムきょうか)	(小)561
9月	むぎごはん マーボーなつやさい バンサンスー	むぎごはん さとう ごまあぶら かたくりこ はるさめ しろごま	ぎゅうにゅう ふたにく あかみそ とうふ ロースハム	なす にんじん たまねぎ えだまめ ほししいたけ しょうが キャベツ きゅうり	コチュジャン しょうゆ しお す からし	(小)591

「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 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) 主に熱ゆかりになるもの	(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 (火)	パン とりにくとなすのカレーに まめなサラダ 	パン あぶら さとう じゃがいも	ぎゅうにゅう とりにく だいす まぐろあぶらづけ	にんじん たまねぎ なす グリンピース もやし こまつな	カレーこ ケチャップ ウスターソース しょうゆ す うすくちしょうゆ	(小)558
11 (水)	ごはん さばのてりに こんぶあえ とうがんじる  	ごはん さとう 	ぎゅうにゅう さば えび とうふ あぶらあげ しおこんぶ	しょうが キャベツ とうがん にんじん こんにやく ほししいたけ ねぎ	みりん さけ しょうゆ す うすくちしょうゆ しお だしりこ	(小)552
12 (木)	ごはん アスパラいりメンチカツ そえやさい わかめスープ 	ごはん あぶら はるさめ	ぎゅうにゅう アスパラいりメンチ カツ とうふ わかめ	キャベツ にんじん たまねぎ えのきだけ	しお とりがらスープ うすくちしょうゆ	(小)553
13 (金)	ごはん かみってる! GoGoいため つきみじる つきみだんご 【小学校・中学校】  	ごはん あぶら ごまあぶら さとう さとも しろごま つきみだんご【小・ 中】	ぎゅうにゅう ぶたにく ガステん あかみそ とりにく とうふ	ごぼう こんにやく にんじん えだまめ たまねぎ ねぎ ほししいたけ	しょうゆ さけ しお うすくちしょうゆ だしりこ	(小)617
17 (火)	パン あつあげのミートソースに ツナフレークあえ	パン あぶら さとう かたくりこ	ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ うすらたまご まぐろあぶらづけ	たまねぎ にんじん えだまめ しめじ キャベツ もやし	ケチャップ ウスターソース オイスターソース しょうゆ	(小)586
18 (水)	ごはん しろみざかなとだいの かわりソースかけ かおりあえ おこめんスープ 	ごはん あぶら さとう かたくりこ こめこめん	ぎゅうにゅう ホキ だいの ぶたにく	キャベツ たまねぎ にんじん チンゲンサイ ほししいたけ	からし す しょうゆ かおり しお うすくちしょうゆ とりがらスープ	(小)606
19 (木)	ごはん じゃがいものそぼろに しらすあえ	ごはん あぶら さとう じゃがいも	ぎゅうにゅう ぶたにく しらすぼし	たまねぎ にんじん こんにやく えだまめ キャベツ もやし	みりん しょうゆ す うすくちしょうゆ	(小)542
20 (金)	ごはん ごもくらーめん きりほしバンバンジー	ごはん ちゃんぽんめん あぶら ごまあぶら さとう しろごま	ぎゅうにゅう ぶたにく わかめ やきかまぼこ とりにくささみ(ゆで)	たまねぎ にんじん チンゲンサイ ねぎ もやし きゅうり きりほしだいこん	しお こしょう しょうゆ す とりがらスープ トウバンジャン	(小)556
24 (火)	パン とりにくのさっぱり まめまめポタージュスープ	パン あぶら さとう かたくりこ じゃがいも しろいんげんまめ	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン	しょうが にんにく たまねぎ にんじん キャベツ グリンピース	さけ みりん す しょうゆ クリームポタージュ しお こしょう とりがらスープ	(小)628
25 (水)	ごはん さばのソースに そえやさい みそじる  	ごはん さとう	ぎゅうにゅう さば ちゅうみそ とうふ あぶらあげ	しょうが キャベツ かぼちゃ なす にんじん たまねぎ しめじ	しょうゆ ウスターソース さけ だしりこ	(小)555
26 (木)	ごはん こんぶつくだに【中学校】 あげぎょうざ もやしときゅうりの ちゅうかあえ タイピーエン  	ごはん さとう あぶら ごまあぶら しろごま はるさめ	ぎゅうにゅう こんぶつくだに【中】 ぎょうざ ぶたにく いか うすらたまご	もやし きゅうり キャベツ にんじん チンゲンサイ ほししいたけ しょうが	しお す しょうゆ こしょう うすくちしょうゆ さけ とりがらスープ	(小)605
27 (金)	ひろしまたっぴりピビンバ かんこくふうスープ なし(ほうすい)   	ごはん あぶら ごまあぶら しろごま トック	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく しらすぼし わかめ	はくさいキムチ ひろしまなづけ もやし にんにく たまねぎ にんじん なし	しょうゆ しお こしょう うすくちしょうゆ とりがらスープ	(小)580
30 (月)	ツナそぼろごはん ワンタンスープ ぎゅうにゅうプリン	むぎ 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 きんしたまご ぶたにく くきわかめ ぎゅうにゅうプリン	にんじん たまねぎ もやし ほししいたけ ねぎ	しお しょうゆ こしょう とりがらスープ	(小)621