

給食だより 7月

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

夏の食生活を考えよう

いよいよ夏本番です。暑い日が続くと、食欲や体力が落ちやすくなります。暑さに負けず元気に過ごせるように生活のリズムを整え、バランスの良い食事を心がけましょう。

★★★ 食生活のポイント ★★★

1. 1日3食しっかり食べよう！

特に朝ごはんは大切です。朝ごはんは、体や脳を目覚めさせる大切な食事です。



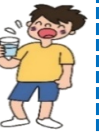
2. 夏野菜をたっぷり食べよう！

太陽の光を浴びて育った夏野菜にはビタミン、ミネラルだけでなく、水分もたっぷり含まれています。



3. こまめな水分補給で熱中症予防！

夏の水分補給のコツは、水や麦茶を「のどがかわく前に少しずつとる」ことです。



4. たんぱく質をとろう！

そうめんなど炭水化物だけでなく、肉、魚、卵、大豆製品など、たんぱく質を多く含む食品を組み合わせましょう。



5. 冷たいもののとりすぎに注意しよう！

冷たいものをとりすぎるとおなかの調子が悪くなったり、食欲がなくなったりします。



今月の食塩摂取量
小学校: 1食平均2.2g



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 E班校 (東部ブロック)	主 な 材 料			調味料・だし等	I値(ナトリウム) +和カロリー
		(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		
3 (月)	ごはん キャベツとぶたひきにくの みそいため とうふじる	ごはん はるさめ あぶら さとう ごまあぶら かたくりこ	ぎゅうにゅう ぶたにく ちゅうみそ とうふ わかめ	しょうが にんにく キャベツ たまねぎ にんじん たけのこ チンゲンサイ えのきだけ ねぎ	しょうゆ みりん うすくちしょうゆ しお だしiriこ	545
4 (火)	パン てつぶんたっぷり キーマカレー やさいスープ かくチーズ	パン あぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく ぶたしパー だいず ベーコン チーズ	たまねぎ にんじん トマト にんにく しょうが キャベツ とうもろこし セロリー	しお こしょう カレーこ ケチャップ トンカツソース とりがらスープ	618
5 (水)	ごはん しろみざかなのからあげ ゆでやさい かぼちゃじる	ごはん かたくりこ あぶら	ぎゅうにゅう ホキ とうふ ちゅうみそ	キャベツ にんじん かぼちゃ なす ねぎ たまねぎ	さけ しお こしょう やさいドレッシング だしiriこ	540
6 (木)	ごはん ちくぜんに パリパリサラダ	ごはん じゃがいも あぶら さとう	ぎゅうにゅう とりにく まめちくわ あつあげ	ごぼう にんじん こんにゃく もやし さやいんげん しろりり たくあんづけ	みりん しょうゆ す しお	537
7 (金)	ツナそぼろごはん そうめんじる たなばたゼリー セタ献立	ごはん あぶら さとう そうめん たなばたゼリー	ぎゅうにゅう まぐろあぶらづけ きんしたまご くきわかめ かまぼこ(ほしがた)	とうもろこし にんじん たまねぎ ほししいたけ ねぎ	しょうゆ しお うすくちしょうゆ だしこんぶ けずりぶし	604
10 (月)	ごはん ふりかけ(てつきょうか) だいずのいそに しらすあえ	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 さつまあげ ひじき しらすぼし	にんじん たまねぎ さやいんげん キャベツ もやし こんにゃく	みりん しょうゆ す うすくちしょうゆ ふりかけ (てつきょうか)	542
11 (火)	こくとうパン SDGsビーフン かいそうサラダ ひろしま給食 100万食 プロジェクト	こくとうパン ビーフン あぶら ごまあぶら さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく たこ かいそうミックス まぐろあぶらづけ	たまねぎ にんじん キャベツ しろりり グリーンアスパラガス にんにく もやし	さけ しお こしょう しょうゆ す	609

「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 E班校 (東部ブロック)	主 な 材 料			調味料・だし等	エネルギー 和カロリー
		(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		
12 (水)	なつやさいかレーライス フレンチサラダ 	ごはん あぶら バター こむぎこ さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく ロースハム	にんにく たまねぎ かぼちゃ なす トマト オクラ きゅうり キャベツ	しお こしょう カレーこ す ケチャップ トンカツソース ウスターソース しょうゆ	574
13 (木)	ごはん こうやどうふのたまごとじ すのもの	ごはん じゃがいも あぶら さとう	ぎゅうにゅう こうやどうふ たまご ぶたにく わかめ	にんじん たまねぎ さやいんげん ほししいたけ もやし きゅうり	しお しょうゆ す うすくちしょうゆ	552
14 (金)	ごはん さばのソースに プチトマト ぶたじる	ごはん さとう さといも	ぎゅうにゅう さば ぶたにく ちゅうみそ	しょうが にんじん プチトマト たまねぎ ねぎ こんにゃく ごぼう	しょうゆ さけ ウスターソース	574
18 (火)	パン とりにくのマーマレードに まめまめポタージュスープ	パン マーマレード 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	たまねぎ キャベツ にんじん しめじ えだまめ 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 とりがらスープ	630
19 (水)	ごはん あじのからあげ ゆでやさい ワントンスープ 	ごはん あぶら かたくりこ ワントンめん	ぎゅうにゅう あじ とりにく	キャベツ たまねぎ もやし にんじん ほししいたけ にら	しお こしょう ウスターソース しょうゆ とりがらスープ	576
20 (木)	ハヤシライス ツナフレークあえ	ごはん あぶら バター こむぎこ さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく まぐろあぶらづけ	にんにく たまねぎ にんじん きゅうり グリーンピース キャベツ とうもろこし	あかワイン しお こしょう ウスターソース ケチャップ トマトピューレ しょうゆ	614
21 (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 まめちくわ もずく かつおぶし	にがうり にんじん たまねぎ もやし えのきだけ ねぎ 	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)	548
24 (月)	ごはん シアチャンドウフ ナムル	ごはん あぶら かたくりこ さとう ごまあぶら しろごま	ぎゅうにゅう ぶたにく あかみそ あつあげ 神石産の 大豆を 使用	しょうが にんにく にんじん たけのこ ほししいたけ キャベツ こまつな きゅうり もやし	トウバンジャン さけ しょうゆ とりがらスープ ガーリック	553
25 (火)	こがたパン サマーミートスパゲティ まめなサラダ れいとうパイン	パン スパゲティ さとう オリーブオイル	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず まぐろあぶらづけ	ピーマン なす マッシュルーム たまねぎ にんじん トマト にんにく もやし こまつな パイン	あかワイン しお こしょう ウスターソース ケチャップ す うすくちしょうゆ	561
26 (水)	ごはん にくじゃが はりはりづけ	ごはん じゃがいも あぶら さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく しおこんぶ	たまねぎ にんじん えだまめ こんにゃく きりぼしだいこん きゅうり	しょうゆ みりん しお す うすくちしょうゆ	561
27 (木)	ピンバ わかめスープ れいとうみかん 東部ブロック献立 	ごはん ごまあぶら さとう あぶら はるさめ	ぎゅうにゅう ぶたにく きんしたまご とうふ わかめ	ほししいたけ しょうが にんにく もやし きゅうり にんじん たまねぎ レタス えのきだけ みかん	トウバンジャン さけ しょうゆ みりん しお うすくちしょうゆ とりがらスープ	567
28 (金)	むぎごはん ひじきのりつくだに かやくうどん うめかつおあえ	むぎ ごはん うどん	ぎゅうにゅう とりにく かつおぶし あぶらあげ ひじきのり	しめじ たまねぎ にんじん ねぎ キャベツ きゅうり うめぼし	しょうゆ うすくちしょうゆ だしいりこ	557
31 (月)	ちゅうかどんぶり きゅうりのちゅうかふうづけ みかんゼリー 東部ブロック献立	ごはん あぶら かたくりこ さとう ごまあぶら くろごま みかんゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく いか うずらたまご	しょうが にんにく たまねぎ にんじん たけのこ キャベツ ほししいたけ チンゲンサイ とうもろこし きゅうり	しょうゆ さけ こしょう しお とりがらスープ す	566