



給食だより



9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

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。



今月の食塩摂取量
小学校:1食平均 2.1g



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値ギ +0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		
1 (金)	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	ごはん あぶら かたくりこ	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	しお こしょう ガーリック だしいりこ かおり	643
4 (月)	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 だいず	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	555
5 (火)	パン ポークビーンズ 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 だいず 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 ウスターソース うすくちしょうゆ	581
6 (水)	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	544
7 (木)	ねぎしおぶたどんぶり ビーフンスープ	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 チンゲンサイ	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	546
8 (金)	むぎごはん ふりかけ(てつきょうか) タイピーエン いりな	むぎごはん はるさめ あぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく いか うずらたまご 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)	563
11 (月)	マーボーなつやさいどんぶり バンサンスー	ごはん ごまあぶら さとう かたくりこ はるさめ しろうま	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく あかみそ ロースハム	にんじん たまねぎ ピーマン なす ほししいたけ 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	564

「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 和加リー
		(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 (火)	パン さかなのレモンソースあえ ポイルキャベツ 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	<u>ぎゅうにゅう</u> ホキ パーコン <u>しらすぼし</u>	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	583
13 (水)	ごはん だいすのいそに パリパリサラダ	<u>ごはん</u> あぶら さとう じゃがいも	<u>ぎゅうにゅう</u> だいす とりにく まめちくわ <u>ひじき</u> 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	536
14 (木)	ごはん かやくうどん ゴーヤみそ アーモンドいりこ 	<u>ごはん</u> うどん あぶら さとう しろごま アーモンドいりこ	<u>ぎゅうにゅう</u> とりにく ぶたにく あぶらあげ あかみそ	しめじ たまねぎ にんじん ねぎ にがうり <u>にんにく</u>	しょうゆ だしいりこ さけ みりん	595
15 (金)	おやこどんぶり まめなサラダ	<u>ごはん</u> あぶら さとう	<u>ぎゅうにゅう</u> 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 <u>こまつな</u> 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	578
19 (火)	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 じゃがいも	<u>ぎゅうにゅう</u> とりにく パーコン	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	624
20 (水)	ツナそぼろごはん わふうワンタン ヨーグルト 	<u>ごはん</u> あぶら さとう ワンタンめん	<u>ぎゅうにゅう</u> まぐろあぶらづけ くきわかめ <u>きんしたまご</u> ぶたにく ヨーグルト	えだまめ にんじん たまねぎ <u>チンゲンサイ</u> 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	658
21 (木)	ごはん ぶたにくとしパーの かりんあげ ポイルキャベツ おこめんスープ	<u>ごはん</u> あぶら かたくりこ さとう しろごま <u>こめこめん</u>	<u>ぎゅうにゅう</u> 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 <u>チンゲンサイ</u> 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	639
22 (金)	ビビンバ かんこくふうスープ	むぎ <u>ごはん</u> あぶら さとう ごまあぶら トック	<u>ぎゅうにゅう</u> ぶたにく あかみそ とりにく わかめ	<u>にんにく</u> きゅうり もやし にんじん たまねぎ ねぎ えのきだけ	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	622
25 (月)	ごはん ひじきのりつくだに なすのそぼろに しらすあえ 	<u>ごはん</u> あぶら さとう	<u>ぎゅうにゅう</u> ぶたにく あつあげ <u>しらすぼし</u> 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 <u>しらたき</u>	しょうゆ す うすくちしょうゆ	557
26 (火)	こがたパン かいばしらとひろしまなの スパゲティ ツナサラダ なし(ほうすい) 	パン スパゲティ あぶら さとう 東部ブロック献立	<u>ぎゅうにゅう</u> ほたてかいばしら パーコン まぐろあぶらづけ	たまねぎ しめじ ひろしまなづけ にんじん <u>にんにく</u> キャベツ きゅうり なし	しお こしょう しょうゆ す	545
27 (水)	ごはん ぶたにくの しょうがいため つきみじる つきみだんご 	<u>ごはん</u> あぶら さとう さといも つきみだんご 行事食：お月見	<u>ぎゅうにゅう</u> 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 ねぎ ほししいたけ	しお さけ みりん しょうゆ うすくちしょうゆ だしいりこ	615
28 (木)	ごはん いわしのかばやき コーンキャベツ けんちんじる 	<u>ごはん</u> かたくりこ あぶら さとう	<u>ぎゅうにゅう</u> 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	618
29 (金)	ごはん とりにくのカレーに こまつなサラダ	<u>ごはん</u> じゃがいも あぶら さとう ごまあぶら	<u>ぎゅうにゅう</u> とりにく うずらたまご ロースハム <u>ひじき</u>	にんじん たまねぎ えだまめ <u>こまつな</u> もやし とうもろこし	カレーこ す ケチャップ ウスターソース しょうゆ からし うすくちしょうゆ	587