

給食だより 2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

食べ物の働きを 知ろう

「食べること」は、わたしたちが成長したり、活動したり、健康を保ったりする上で欠かせない大切なことです。食べ物に含まれている栄養素の働きはそれぞれ異なるため、いろいろな食べ物を組み合わせて食べるようにしましょう。

「心つながる 笑顔広がる ふくの山給食」

福山市ホームページで動画配信中♪

笑顔あふれる子どもたち♪ 編

動画内容を
紹介するよ♪



人気メニューを
1分で紹介!

あのキムタク!?
『キムタクごはん』
えっ!?あの食材を...
『はりはり漬け』
ごはんにもおつまみにもピッタリ♪
『豚肉のかりん揚げ』



えっ!?手作りの?
『カレールウ』
瀬戸内海のめくみ
『いりこだし』
昆布とかつお節のハーモニー♪
『混合だし』

詳しくは
こちらから!!



作ると子ども大喜び♪ 編

おいしさのヒミツはコレ!! 編

炭水化物、脂質、たんぱく質、無機質、ビタミンは、「五大栄養素」とよばれ、心身の健康にとっても大切な栄養素です。

※掲載期間は3月31日まで!!
ぜひご覧ください。

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



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

◆小学6年生、中学3年生のリクエスト献立です

日 (曜)	こんだてめい D班校 (神辺ブロック)	主 な 材 料			調味料・だし等	Ecal - 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		
1 (火)	ごはん はっぼうさい ◆パンサンスー	ごはん ごまあぶら さとう かたくりこ はるさめ しろごま	ぎゅうにゅう いか ぶたにく うずらたまご ロースハム	しょうが にんにく はくさい にんじん もやし チンゲンサイ たまねぎ たけのこ ほししいたけ キャベツ きゅうり	しょうゆ こしょう しお す からし	(小)601 (中)752
2 (水)	こくとうパン あつくもえろ!!Cスープ ひじきの ごまマヨネーズあえ フルーツヨーグルト【幼・小】	こくとうパン じゃがいも あぶら しろごま マヨネーズ	ぎゅうにゅう とりにく しらすばし まぐろあぶらづけ ひじき ぶどうヨーグルト	たまねぎ キャベツ とうもろこし トマトジュース にんじん ほうれんそう	しお こしょう ケチャップ とりがらスープ	(小)731 (中)846
3 (木)	ごはん いわしのかばやき おんやさい すましじる せつぶんまめ	ごはん かたくりこ あぶら さとう おつゆふ	ぎゅうにゅう いわし わかめ せつぶんまめ	しょうが キャベツ えのきだけ たまねぎ にんじん ねぎ	みりん しょうゆ しお うすくちしょうゆ だしこんぶ けずりぶし	(小)626 (中)798
4 (金)	もぶりごはん いためなます さつまじる	ごはん さとう あぶら さといも	ぎゅうにゅう くろまめ えび あぶらあげ しらすばし とりにく ちゅうみそ	にんじん ごぼう ほししいたけ だいこん たまねぎ えのきだけ ねぎ こんにゃく	しょうゆ さけ みりん す うすくちしょうゆ しお	(小)552 (中)692
7 (月)	◆キムタクごはん わふうワンタン はるみ...	ごはん あぶら ワンタンめん	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく	はくさいキムチ たくあんづけ もやし たまねぎ にんじん チンゲンサイ ほししいたけ はるみ	うすくちしょうゆ しお こしょう だしいりこ	(小)586 (中)726

「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 D班校 (神辺ブロック)	主 な 材 料			調味料・だし等	I類・ II類・ III類
		(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		
8 (火)	ごはん おでん はくさいのレモンあえ 	ごはん くろざとう	ぎゅうにゅう ぎゅうにく うずらたまご こんぶ くわいりさつまあげ	だいこん れんこん こんにゃく はくさい にんじん レモン	みりん しょうゆ うすくちしょうゆ しお	(小)565 (中)711
9 (水)	パンプキンパン ◆たこボール ボイルキャベツ オニオンスープ	パンプキンパン こむぎこ あぶら	ぎゅうにゅう たこ とうふ あおのり ベーコン	キャベツ ねぎ にんじん たまねぎ とうもろこし	しお とんかつソース こしょう とりがらスープ	(小)658 (中)868
10 (木)	ごはん さばのカレーに かおりあえ けんちんじる 	ごはん さとう あぶら 神石産の大豆を使用	ぎゅうにゅう さば とうふ あぶらあげ とりにく	キャベツ たまねぎ にんじん ごぼう こんにゃく ねぎ	しょうゆ みりん さけ カレーこ かおり しお だしりこ	(小)601 (中)748
14 (月)	ごはん じゃがいものそばろに ぬた 広島島の郷土料理	ごはん あぶら じゃがいも さとう しろこま	ぎゅうにゅう ぶたにく かまぼ(ピ)ツ・しろ しろみそ	たまねぎ にんじん こんにゃく えだまめ わけぎ	みりん しょうゆ す	(小)594 (中)739
15 (火)	おやこどんぶり まめなサラダ 	ごはん あぶら さとう	ぎゅうにゅう とりにく たまご だいず 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 こまつな	みりん しお しょうゆ す だしこんぶ けずりぶし うすくちしょうゆ	(小)608 (中)821
16 (水)	パン いちご&マーガリン ◆サーモンのホイルむし はくさいスープ 	パン いちご&マーガリン マヨネーズ	ぎゅうにゅう さけ ぶたにく	たまねぎ にんじん マッシュルーム はくさい ほししいたけ とうもろこし	しお こしょう うすくちしょうゆ とりがらスープ	(小)661 (中)835
17 (木)	かなべふるさと カレーライス フレンチサラダ  神辺ブロック献立	ごはん じゃがいも あぶら バター こむぎこ さとう	ぎゅうにゅう とりにく ロースハム	にんじん たまねぎ グリーンピース にんにく ぎゅうり キャベツ 天保一の酒かすを使用	しお こしょう ウスターソース とんかつソース ケチャップ しょうゆ さけかす カレーこ す	(小)656 (中)814
18 (金)	ごはん あじつけのり とうにゅうたんたんめん はくさいのちゅうかあえ	ごはん ちゃんぽんめん あぶら さとう しろこま ごまあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく とうにゅう ロースハム わかめ あじつけのり	しょうが にんにく たまねぎ にんじん チンゲンサイ とうもろこし もやし はくさい	トウバンジャン しょうゆ しお こしょう とりがらスープ す	(小)582 (中)727
21 (月)	しょうがごはん ぶたじる ネーブル 旬の果物 	ごはん あぶら さとう さつまいも	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ ぶたにく ちゅうみそ	にんじん えだまめ しょうが たまねぎ ごぼう はくさい しゅんぎく こんにゃく ネーブル	さけ みりん しょうゆ	(小)616 (中)764
22 (火)	ごはん さばのピリからに おんやさい とうふじる 	ごはん さとう	ぎゅうにゅう さば ちゅうみそ とうふ わかめ あぶらあげ	にんにく キャベツ にんじん たまねぎ しめじ ねぎ	みりん さけ しょうゆ トウバンジャン うすくちしょうゆ しお だしりこ	(小)557 (中)696
24 (木)	ごはん ハンバーグの ケチャップソースかけ まめまめポタージュスープ	ごはん さとう じゃがいも しろいんげんまめ	ぎゅうにゅう ハンバーグ ベーコン	たまねぎ キャベツ しめじ にんじん グリーンピース とうもろこし	ウスターソース ケチャップ クリームポタージュ しお こしょう とりがらスープ	(小)639 (中)813
25 (金)	むぎごはん ふりかけ(てつきょうか) こうやどうふのたまごとじ おひたし	むぎごはん 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 かつおぶし	にんじん たまねぎ ほししいたけ さやいんげん ほうれんそう はくさい	しお しょうゆ ふりかけ (てつきょうか)	(小)601 (中)752
28 (月)	むぎごはん ほうれんそう カレーコロケ おんやさい わかめスープ 神辺ブロック献立	むぎごはん あぶら はるさめ	ぎゅうにゅう わかめ ほうれんそう カレーコロケ 福山市内産のほうれんそうを使用	キャベツ たまねぎ にんじん ねぎ ししいたけ 神辺町産 生しいたけ	とりがらスープ うすくちしょうゆ しお	(小)576 (中)724