

給食だより 10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

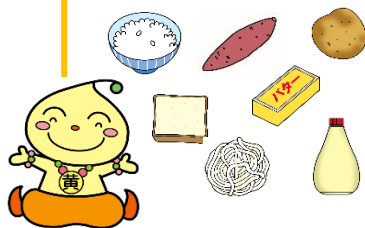
丈夫な体を作ろう

夏の暑さがやわらぎ、秋らしい季節となりました。秋といえば、「実りの秋」,
「収穫の秋」,「食欲の秋」があります。旬の食べ物は、おいしく、栄養価も高く、
手に入りやすいので、積極的にとりたいものです。

黄・赤・緑のグループの食品をバランスよく食べて、元気に過ごしましょう。

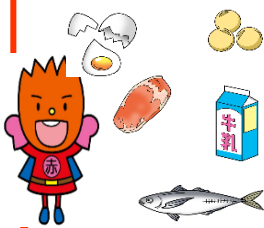
黄

体を動かす・考える
エネルギーに！



赤

血や筋肉など
体を作る材料に！



緑

体の調子を整える
緑の下力持ち！



緑

のグループの食品はビタミンや
ミネラル、食物繊維がたっぷり♪
・黄や赤の食べ物の働きを助けるよ
・病気を予防するよ
・おなかの調子を整えるよ

食べておいしい！旬の野菜！

これからはさつまいもや大根などの根菜類、りんごなどがおいしい季節です。
いろいろな料理で味わってください。

緑の食べ物って
すごいんだね！

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

減塩



←給食レシピ等はここから↓

福山市 学校給食 検索

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

日 (曜)	こんだてめい C班校 (北東ブロック)	主 な 材 料			調味料・だし等	エネルギー 100kcal
		(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 シアチャンドウフ こまつなサラダ	ごはん さとう あぶら かたくりこ ごまあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ あかみそ ひじき ロースハム	しょうが にんにく にんじん キャベツ ほししいたけ こまつな もやし とうもろこし	トウバンジャン さけ しょうゆ とりがらスープ うすくちしょうゆ す からし	589
4 (火)	ごはん だいずのごもくに 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 だいず とりにく さつまあげ こんぶ	にんじん ごぼう 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	547
5 (水)	ごはん かみってる!GoGoいため かきたまじる なっとう	ごはん しろごま あぶら さとう ごまあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく ガステん あかみそ とうふ たまご わかめ なっとう	ごぼう こんにゃく にんじん えだまめ たまねぎ ねぎ えのきだけ	しょうゆ けずりぶし うすくちしょうゆ しお	598
6 (木)	パン しろみざかな のメープルマスタート・リース ポイルキャベツ トマトクリームスープ	パン かたくりこ あぶら じゃがいも しろいんげんまめ	ぎゅうにゅう ホキ ベーコン	キャベツ にんじん たまねぎ トマト	さけ しょうゆ マスタード クリーム・タージュ しお こしょう メープルシロップ	594
7 (金)	しょうがごはん だいじょいもいり とりだんごじる ブルーベリーゼリー	むぎごはん あぶら さとう ゼリー (てつきょうか)	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ だいじょいもいり とりだんご	にんじん えだまめ ほししいたけ しょうが たまねぎ こまつな えのきだけ	さけ みりん しょうゆ うすくちしょうゆ だしiriこ	633
11 (火)	ごはん あきなすと あつあげのカレーに しゃりしゃりポテトサラダ	ごはん さとう あぶら じゃがいも かたくりこ	ぎゅうにゅう あつあげ ぶたにく ロースハム	なす たまねぎ にんじん えだまめ ほししいたけ にんにく しょうが きゅうり	しょうゆ さけ しお こしょう カレーこ す とりがらスープ	559
12 (水)	ごはん かつおのピリカラあげ ポイルキャベツ とうふじる	ごはん かたくりこ あぶら さとう	ぎゅうにゅう かつお とうふ あぶらあげ わかめ	しょうが キャベツ にんじん たまねぎ しめじ にんにく ねぎ	しょうゆ しお さけ こしょう トウバンジャン アップルソース うすくちしょうゆ だしiriこ	563

「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 C班校 (北東ブロック)	主 な 材 料			調味料・だし等	エネルギー とカロリー
		(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		
13 (木)	こがたパンブキンパン きのこスパゲティ かいそうサラダ	パンブキンパン スパゲティ さとう あぶら ごまあぶら	<u>ぎゅうにゅう</u> ベーコン かいそうミックス まぐろあぶらづけ	たまねぎ しめじ <u>こまつな</u> にんにく キャベツ にんじん しいたけ えのきだ け エリンギ	しお こしょう しょうゆ す	550
14 (金)	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 しらすあえ	<u>ごはん</u> じゃがいも あぶら さとう	<u>ぎゅうにゅう</u> こうやどうふ たまご とりにく <u>しらすぼし</u>	にんじん たまねぎ ほししいたけ えだまめ キャベツ <u>もやし</u>	しお しょうゆ す うすくちしょうゆ ふりかけ (てつきょうか)	560
17 (月)	ビビンバ ワントンスープ りんご 	<u>ごはん</u> さとう あぶら ワントンめん ごまあぶら	<u>ぎゅうにゅう</u> ぶたにく あかみそ とりにく	にんにく きゅうり <u>もやし</u> にんじん たまねぎ <u>ねぎ</u> ほししいたけ りんご	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	592
18 (火)	ごはん ししゃものからあげ  こんぶあえ とうにゅうみそしる	<u>ごはん</u> かたくりこ あぶら じゃがいも	<u>ぎゅうにゅう</u> ししゃも しおこんぶ ベーコン しろみそ とうにゅう	キャベツ たまねぎ <u>しらたき</u> にんじん しめじ <u>ねぎ</u>	しお こしょう だしiriこ	569
19 (水)	ごはん チキンアドボ やさいスープ パインゼリー  親善友好都市献立 フィリピン・ダバオ市	<u>ごはん</u> さとう あぶら じゃがいも ゼリー (パイナップル)	<u>ぎゅうにゅう</u> とりにく うずらたまご ベーコン	にんにく たまねぎ にんじん はくさい とうもろこし	す しょうゆ ナンブラー しお とりがらスープ うすくちしょうゆ	638
20 (木)	パン とりにくと さつまいものシチュー  ハムとコーンのサラダ	パン さつまいも あぶら こめこ バター さとう	<u>ぎゅうにゅう</u> とりにく ロースハム	にんじん たまねぎ マッシュルーム キャベツ とうもろこし	しお こしょう す	613
21 (金)	あきのかおりごはん ぶたじる ヨーグルト  北東ブロック献立	むぎ <u>ごはん</u> くり さとう さつまいも あぶら 神石産の 大豆を使用	<u>ぎゅうにゅう</u> とりにく <u>あぶらあげ</u> <u>とうふ</u> ぶたにく ちゅうみそ ヨーグルト	ほししいたけ にんじん しめじ えだまめ たまねぎ ごぼう <u>ねぎ</u> <u>こんにゃく</u>	しょうゆ みりん しお だしiriこ	677
24 (月)	ごはん ちくぜんに はりはりづけ	<u>ごはん</u> さとう あぶら さといも	<u>ぎゅうにゅう</u> とりにく まめちくわ <u>しらすぼし</u> しおこんぶ	ごぼう にんじん <u>こんにゃく</u> れんこん さやいんげん きりぼしだいこん きゅうり	みりん しょうゆ しお す うすくちしょうゆ	541
25 (火)	おやこどんぶり まめなサラダ	<u>ごはん</u> さとう あぶら	<u>ぎゅうにゅう</u> 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 <u>ねぎ</u> キャベツ <u>こまつな</u>	みりん しお しょうゆ す けずりぶし うすくちしょうゆ	587
26 (水)	ごはん さばのしょうがに ゆかりあえ みそしる 	<u>ごはん</u> さとう 神石産の 大豆を 使用	<u>ぎゅうにゅう</u> さば ちゅうみそ <u>とうふ</u> <u>あぶらあげ</u>	<u>しょうが</u> キャベツ たまねぎ にんじん だいこん <u>ねぎ</u>	みりん さけ しょうゆ す ゆかり だしiriこ	553
27 (木)	パン ぶたにくとレバーの かりんあげ ポイルキャベツ ポテトスープ 北東ブロック 献立	パン じゃがいも あぶら かたくりこ しろごま さとう	<u>ぎゅうにゅう</u> ぶたにく とりレバー ベーコン	キャベツ にんじん たまねぎ パセリ とうもろこし <u>しょうが</u>	しお こしょう とりがらスープ しょうゆ	642
28 (金)	ごはん ながさきちゃんぽん だいこんのちゅうかあえ カステラ  長崎の 郷土料理	<u>ごはん</u> ちゃんぽんめん あぶら さとう ごまあぶら カステラ	<u>ぎゅうにゅう</u> ぶたにく えび かまぼこ (ピンク・しろ)	キャベツ たまねぎ <u>もやし</u> にんじん にんにく <u>ねぎ</u> ほししいたけ だいこん <u>こまつな</u>	とりがらスープ とんこつスープ うすくちしょうゆ しお さけ こしょう す	650
31 (月)	きのこさつまいもの カレーライス フレンチサラダ 	<u>ごはん</u> さつまいも あぶら バター こむぎこ さとう	<u>ぎゅうにゅう</u> ぶたにく ロースハム	たまねぎ にんじん しめじ エリンギ にんにく きゅうり キャベツ	ウスターソース トンカツソース ケチャップ しお しょうゆ す カレーこ こしょう	617

「早寝・早起き・朝ごはん」「地場産物を食卓に」