

給食だより 10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

丈夫な体を作ろう

食事

バランスよく
食べましょう



成長期に特に必要な栄養素

たんぱく質



筋肉や血など
体をつくるもとになる

カルシウム



骨や歯をつくる
もとになる

ビタミン



体の調子を
整える

丈夫な体を作る3点セット！



運動



睡眠

早寝・早起き・朝ごはんを
習慣化しましょう！

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

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

←給食レシピ等はここから↓
福山市 学校給食 検索

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	I値・ 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		
2 (月)	ごはん じゃがぶたキムチ まめなサラダ	ごはん じゃがいも あぶら さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく だいす まぐろあぶらづけ	たまねぎ にんじん しらたき キャベツ きゅうり にら はくさいキムチ	さけ しょうゆ みりん す うすくちしょうゆ	580
3 (火)	あきのかおりごはん しらたまじる	ごはん くり さとう しらたまもち	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ ぶたにく	ほししいたけ にんじん しめじ えだまめ たまねぎ チンゲンサイ	しょうゆ しお みりん だしいりこ	591
4 (水)	おやこに きりぼしだいこんのすのもの	ごはん あぶら さとう じゃがいも	ぎゅうにゅう あぶらあげ たまご とりにく しらすばし	たまねぎ にんじん きゅうり きりぼしだいこん さやいんげん	しょうゆ す うすくちしょうゆ しお	562
5 (木)	パン さけのメープル マスタードソース コーンキャベツ 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 さけ ベーコン	キャベツ とうもろこし にんじん たまねぎ トマト	メープルシロップ マスタード しょうゆ しお クリームポタージュ こしょう	624
6 (金)	きのことさつまいもの カレーライス フレンチサラダ	ごはん さつまいも 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 エリンギ しめじ にんにく きゅうり キャベツ	トンカツソース ウスターソース ケチャップ しお しょうゆ カレーこ す こしょう	599
10 (火)	ごはん あつあげのちゅうかに ピーフンのちゅうかあえ	ごはん ごまあぶら さとう かたくりこ ピーフン	ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ うずらたまご ロースハム	にんじん たまねぎ チンゲンサイ ほししいたけ にんにく しょうが キャベツ きゅうり	しょうゆ オイスターソース さけ しお す こしょう からし	596
11 (水)	ごはん さばのカレーに こんぶあえ あきなすとかぼちゃのみそしる	ごはん さとう	ぎゅうにゅう さば しおこんぶ あぶらあげ ちゅうみそ	キャベツ きゅうり かぼちゃ なす にんじん たまねぎ しめじ ねぎ	しょうゆ みりん さけ カレーこ だしいりこ	551

「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	I初ギ- 和カリ-
		(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		
12 (木)	ピタパンサンド てりやきチキン おんやさい ポテトスープ	ピタパン さとう かたくりこ マヨネーズ じゃがいも	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン	しょうが キャベツ にんじん たまねぎ とうもろこし パセリ	みりん しょうゆ さけ しお こしょう とりがらすूप	545
13 (金)	むぎごはん ふりかけ(てつきょうか) だいずのごもくに パリパリサラダ 	むぎ 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 あつあげ 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 ふりかけ (てつきょうか)	596
16 (月)	しょうがごはん だいじょいもいり とりだんごじる ぶどうゼリー 	ごはん あぶら さとう ゼリー (てつきょうか) 福山で作られた 「だいじょいも」を使用	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 しょうが たまねぎ だいこん チンゲンサイ 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	574
17 (火)	ごはん かつおとレバーの あまみそあえ  おんやさい ワントンスープ	ごはん かたくりこ あぶら さとう ワントンめん	ぎゅうにゅう かつお とりレバー ちゅうみそ ぶたにく	しょうが キャベツ たまねぎ にんじん ほししいたけ チンゲンサイ	さけ しょうゆ みりん こしょう しお とりがらすूप	612
18 (水)	ごはん ながさきちゃんぽん だいこんのちゅうかあえ 長崎県の郷土料理	ごはん ちゃんぽんめん あぶら さとう ごまあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく えび かまぼこ (ピンク・しろ)	キャベツ たまねぎ もやし にんじん にんにく こまつな ほししいたけ ねぎ だいこん	とりがらすूप とんこつスूप うすくちしょうゆ さけ しお こしょう す	541
19 (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	ぎゅうにゅう とりにく ロースハム	にんじん たまねぎ ブロッコリー マッシュルーム とうもろこし キャベツ きゅうり	しお こしょう す	610
20 (金)	ごはん こうやどうふのたまごとじ しらすあえ  なっとう	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 しらすぼし なっとう	にんじん たまねぎ ほししいたけ さやいんげん キャベツ もやし	しお しょうゆ す うすくちしょうゆ	588
23 (月)	ごはん チキンアドボ  やさいスूप パインゼリー 親善友好都市献立【フィリピン タクロバン市】	ごはん あぶら さとう じゃがいも ゼリー(パイナップル)	ぎゅうにゅう とりにく うすらたまご 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 うすくちしょうゆ とりがらすूप	648
24 (火)	ごはん さばのしょうがに かおりあえ ぶたじる	ごはん さとう さつまいも あぶら	ぎゅうにゅう さば ぶたにく とうふ ちゅうみそ	しょうが キャベツ にんじん たまねぎ ごぼう ねぎ こんにゃく	みりん しょうゆ さけ す かおり	603
25 (水)	ごはん かみってる！GoGoいため とうふじる  アーモンドいりこ	ごはん しろごま あぶら さとう ごまあぶら アーモンドいりこ	ぎゅうにゅう ぶたにく ガステん あかみそ とうふ あぶらあげ わかめ	ごぼう こんにゃく にんじん えだまめ たまねぎ しめじ ねぎ	しょうゆ うすくちしょうゆ しお だしiriこ	576
26 (木)	こがたパンブキンパン せとうちほねぶとパスタ  かいそうサラダ ヨーグルト	パンブキンパン スパゲティ オリーブオイル さとう ごまあぶら	ぎゅうにゅう ベーコン しらすぼし しおこんぶ かいそうミックス まぐろあぶらづけ ヨーグルト	たまねぎ しめじ こまつな にんにく きゅうり キャベツ にんじん	しお こしょう しょうゆ す	618
27 (金)	ごはん とりのからあげと フライドポテト おんやさい とうにゅうみそスूप	ごはん かたくりこ あぶら フライドポテト じゃがいも	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン とうにゅう ちゅうみそ	キャベツ たまねぎ しらたき にんじん えのきだけ ねぎ	しお こしょう ガーリック だしiriこ	686
30 (月)	キムタクごはん はくさいスूप  りんご	むぎ ごはん あぶら トック	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく	はくさいキムチ もやし たくあんづけ にんじん はくさい ほししいたけ たまねぎ りんご とうもろこし	うすくちしょうゆ しお とりがらすूप	585
31 (火)	ごはん ふりかけ(カルシウムきょうか) ししゃものからあげ ごまあえ けんちんじる	ごはん かたくりこ あぶら しろごま さとう	ぎゅうにゅう ししゃも とうふ とりにく あぶらあげ	キャベツ もやし にんじん たまねぎ ごぼう しめじ こんにゃく ねぎ	ふりかけ(カルシ ウムきょうか) しょうゆ しお	602