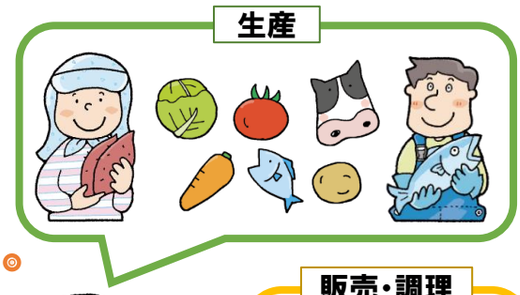
給食だより 11月

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

感謝して食べよう

心をこめて
「いただきます」
「ごちそうさま」
を忘れずに！



山の木々が赤・黄・茶色に色づいて，秋空に映える美しい季節となりました。
私たちの毎日の食事は，生き物の命や自然の恵み，食に関わるたくさんの人の働きによって支えられています。
感謝の心を持っていただきましょう。

みんなで食べよう
「築城400年記念献立」

2022年に，福山城は築城400年を迎えました。
これを記念して，『さわらの甘酢あんかけ』と『鯛そうめん風』が，給食に登場します。
福山藩阿部家7代藩主 阿部正弘が江戸から福山を訪れた際にふるまわれた鯛そうめんは，『めでたい』と『細く長く』という意味がこめられており，お祝い事に欠かせない料理だったそうです。

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 C班校（北東ブロック）	主な材料 (き) 主に熱や力になるもの	主な材料 (あか) 主に血や肉になるもの	主な材料 (みどり) 主に体の調子を整えるもの	調味料・だし等	エネルギー キロカロリー
1(火)	ごはん さわらのあまずあんかけ たいそうめんふう 築城400年記念献立	**ごはん** かたくりこ あぶら　さとう そうめん	**ぎゅうにゅう** さわら たい　**きんしたまご** きざみのり	にんじん　たまねぎ **こまつな** ほししいたけ **ねぎ**	さけ　しょうゆ す うすくちしょうゆ しお だしいりこ	605
2(水)	うずみ にじゃあ ヨーグルト 福山の郷土料理	**ごはん** さといも あぶら　さとう	**ぎゅうにゅう** とうふ　えび とりにく あぶらあげ　**いりこ** ヨーグルト	ほししいたけ　ゆず にんじん　みつば **だいこん**　**こまつな**	しょうゆ だしいりこ うすくちしょうゆ	556
4(金)	ジャンボおにぎり かやくうどん いりな 北東ブロック献立	**ごはん** うどん あぶら 神石産の大豆を使用	**ぎゅうにゅう** **おにぎりのり** とりにく　ベーコン こんぶつくだに あぶらあげ	たまねぎ　にんじん **ねぎ**　**はくさい** **こまつな** ほししいたけ	しょうゆ だしいりこ みりん	546
7(月)	ごはん いもに ひじきの ごまマヨネーズあえ 山形の郷土料理	**ごはん** さといも さとう　しろごま マヨネーズ	**ぎゅうにゅう** ぎゅうにく まぐろあぶらづけ ひじき	にんじん　**はくさい** ごぼう　**こんにゃく** **しろねぎ**　**キャベツ** とうもろこし	さけ　しょうゆ しお	593
8(火)	ごはん にくじゃが カミカミサラダ アーモンドいりこ【小・中】 かみかみ献立	**ごはん** じゃがいも あぶら　さとう アーモンドいりこ	**ぎゅうにゅう** ぶたにく くきわかめ **しらすぼし**	たまねぎ　にんじん グリンピース **こんにゃく** **もやし**　きゅうり	しょうゆ　みりん しお　す うすくちしょうゆ	597
9(水)	ごはん みそカツ ボイルキャベツ とうふじる 愛知の郷土料理	**ごはん** こむぎこ　パンこ あぶら　さとう	**ぎゅうにゅう** ぶたにく　あかみそ はっちょうみそ とうふ　あぶらあげ わかめ	**キャベツ** にんじん　たまねぎ しめじ　**ねぎ**	しお　こしょう しょうゆ　みりん うすくちしょうゆ だしいりこ	629

「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 (き) 主に熱や力になるもの	主な材料 (あか) 主に血や肉になるもの	主な材料 (みどり) 主に体の調子を整えるもの	調味料・だし等	エネルギー キロカロリー
10 (木)	パン とりにくとかぼちゃの こめこクリームに フレンチサラダ	パン あぶら　こめこ バター　さとう	**ぎゅうにゅう** とりにく うずらたまご ロースハム	たまねぎ　かぼちゃ マッシュルーム にんじん　えだまめ **キャベツ**　きゅうり	しお　こしょう とりがらスープ す	596
11 (金)	ごはん さばのうめに こんぶあえ 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 しおこんぶ **とうふ**　とりにく **あぶらあげ**	**しょうが**　うめぼし **はくさい**　たまねぎ にんじん　ごぼう **こんにゃく**　**ねぎ**	さけ　みりん しょうゆ　す だしいりこ	591
14 (月)	むぎごはん ふりかけ（てつきょうか） とりにくとさつまいもの あまからに しらすあえ 	むぎ**ごはん** さつまいも あぶら　さとう	**ぎゅうにゅう** とりにく しろみそ **しらすぼし**	たまねぎ　にんじん ごぼう　**こんにゃく** えだまめ **キャベツ**　**もやし**	みりん　しょうゆ いちみとうがらし す うすくちしょうゆ ふりかけ （てつきょうか）	622
15 (火)	あんかけごはんで ひろしまじゃんじゃん たべようや！ わふうワンタン 	**ごはん** かたくりこ ワンタンめん	**ぎゅうにゅう** ぶたにく **しらすぼし** とりにく	にんにく　**だいこん** にんじん　**はくさい** **こまつな**　**しろねぎ** しめじ　たまねぎ **チンゲンサイ** ほししいたけ	しお　みりん しょうゆ だしいりこ うすくちしょうゆ こしょう	537
16 (水)	ごはん さけのたつたあげ はくさいのレモンあえ あいしょうじる 	**ごはん** かたくりこ あぶら じゃがいも	**ぎゅうにゅう** さけ ベーコン しろみそ	**しょうが**　**はくさい** にんじん　**レモン** たまねぎ　**しらたき** しめじ　**ねぎ**	しょうゆ うすくちしょうゆ しお　こしょう だしいりこ	600
17 (木)	パン チリコンカン コンソメジュリアン りんご 	パン きんときまめ じゃがいも あぶら	**ぎゅうにゅう** ぶたにく ベーコン	たまねぎ　トマト にんにく にんじん　**キャベツ** セロリー りんご	しお　こしょう ウスターソース ケチャップ チリパウダー パプリカ	555
18 (金)	ひろしまなそぼろどんぶり しらたまじる	**ごはん** さとう　しろごま あぶら しらたまもち	**ぎゅうにゅう** とりにく　たまご ぶたにく	ひろしまなづけ **しょうが**　たまねぎ にんじん **チンゲンサイ**	さけ　しょうゆ みりん　しお だしいりこ	559
21 (月)	ちゅうかどんぶり だいがくいも 	**ごはん** あぶら　かたくりこ ごまあぶら さつまいも　さとう くろごま	**ぎゅうにゅう** ぶたにく いか うずらたまご	たまねぎ　にんじん **しょうが**　たけのこ ほししいたけ にんにく　はくさい チンゲンさい	さけ　しょうゆ とりがらスープ こしょう　す	667
22 (火)	きのこいりハヤシライス チーズサラダ ブルーベリーゼリー 	**ごはん** あぶら　バター こむぎこ　さとう ゼリー （てつぶんきょうか）	**ぎゅうにゅう** ぶたにく ロースハム チーズ	にんにく　たまねぎ にんじん　エリンギ マッシュルーム グリンピース **キャベツ**　きゅうり	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 す	665
24 (木)	こがたこくとうパン コーンクリームスパゲティ ツナフレークサラダ みかん	こくとうパン スパゲティ オリーブオイル さとう	**ぎゅうにゅう** ベーコン まぐろあぶらづけ	にんじん　たまねぎ **ほうれんそう** とうもろこし **キャベツ**　きゅうり **みかん**	とりがらスープ しお　こしょう しょうゆ	579
25 (金)	ごはん さばのみそに ゆかりあえ のっぺいじる 新潟の郷土料理 	**ごはん** さとう さといも かたくりこ	**ぎゅうにゅう** さば　とりにく あかみそ　とうふ	**しょうが**　**はくさい** にんじん　**だいこん** ごぼう　**ねぎ** ほししいたけ	みりん　さけ しょうゆ　す ゆかり　しお だしいりこ	562
28 (月)	学習発表会代休					
29 (火)	ごはん ねぶとふりかけ 福山地産地消献立 とりさつま ガスてんのあえもの	**ごはん** さつまいも　あぶら さとう　しろごま	**ぎゅうにゅう** とりにく　ガスてん	たまねぎ　にんじん えだまめ　**もやし** **キャベツ**	さけ　しょうゆ みりん　しお うすくちしょうゆ す ねぶとふりかけ	583
30 (水)	ごはん ぶたにくとだいずの かりんあげ ボイルキャベツ はるさめスープ 	**ごはん** かたくりこ　あぶら さとう はるさめ	**ぎゅうにゅう** ぶたにく　だいず とりにく	**しょうが**　**キャベツ** にんじん　たまねぎ **もやし** ほししいたけ　**ねぎ**	しょうゆ うすくちしょうゆ しお とりがらスープ	623

「早寝・早起き・朝ごはん」　「地場産物を食卓に」