

給食だより12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

寒さに負けない
食事をしよう

寒さに負けない体をつくるためには、日ごろから身体を守るための免疫力や抵抗力を高める生活を心がけましょう。そのために大切なのは、①バランスのよい食事をとること、②適度な運動をすること、③十分な睡眠をとることです。



食事



- ・1日3食バランスよく食べましょう！
- ・ビタミンを含む食べ物を毎食とりましょう！
特にビタミンAやビタミンCは、この時期大切な働きをします。



のどや鼻などの粘膜を保護する。
(かぼちゃ・にんじん・レバーなど)



免疫力を高める。
(みかん・ブロッコリー・じゃがいもなど)

運動



- ・外で元気に体を動かしましょう！

睡眠



- ・早寝早起きを習慣化し、十分な睡眠時間を確保しましょう！

材料	切り方	4人分	作り方
鶏肉	角切り	80g	① たらに酒をふり、くさみをとる。
たら	角切り	80g	② いりこでだしをとる。
酒		小さじ1/2	③ 鍋にだし、鶏肉、にんじん、だいこんを入れて煮る。
豆腐	さいの目	1/4丁	④ 火が通ったら、たら、豆腐、はくさいを入れて煮る。
はくさい	ざく切り	1枚	⑤ アクを取り、Aで味をととのえ、白ねぎしゅんぎくを入れ、ひと煮立ちさせる。
にんじん	いちょう	中1/3本	
だいこん	いちょう	60g	
白ねぎ	ななめ切り	中1/3本	
しゅんぎく	ざく切り	1株	
しょうゆ		小さじ2	
みりん	A	小さじ1/2	
塩		少々	
いりこ		10尾	
水		2カップ	

給食では白玉もちが入ります。
ご家庭でも旬の食材や魚介類
など色々な具材を入れてアレンジ
してみてください



冬におすすめ

ちゃんこ汁

冬野菜たっぷり
体が温まります

今月の食塩摂取量

小学校:1食平均2.2g
中学校:1食平均2.6g



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 ※◆は、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 C班校 (北東ブロック)	主 な 材 料			調味料・だし等	Iチャート 和加リ
		(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 (木)	パインパン とりごぼうの こめこクリームに ブロッコリーサラダ	パインパン じゃがいも しろいんげんまめ 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	たまねぎ ごぼう にんじん えだまめ ブロッコリー キャベツ とうもろこし	しお こしょう とりがらすー す	651
2 (金)	ツナそぼろごはん ごじる みかん 旬の果物	ごはん あぶら さとう さといも	ぎゅうにゅう まぐろあぶらづけ くきわかめ きんしたまご だいず とうにゅう ちゅうみそ	えだまめ にんじん ごぼう こんにゃく だいこん ねぎ みかん	しょうゆ しお だしいりこ	609
5 (月)	ごはん ひじきのりつくだに こうやどうふのたまごとじ しらすあえ	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 ひじきのり	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	561
6 (火)	ごはん ぶたにくの オイスターソースいため ◆ほうれんそうのナムル アーモンドいりこ	ごはん ごまあぶら かたくりこ あぶら しろごま アーモンドいりこ	ぎゅうにゅう ぶたにく	キャベツ たまねぎ にんじん たけのこ しめじ もやし ほししいたけ チンゲンサイ ほうれんそう	さけ しょうゆ オイスターソース こしょう しお ガーリック	569

「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 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		
7 (水)	ごはん こんぶつくだに くわいのからあげ かおりあえ ちゃんこじる 	ごはん あぶら しらたまもち	ぎゅうにゅう とりにく たら とうふ こんぶつくだに	くわい キャベツ はくさい にんじん だいこん しゅんぎく しろねぎ	しお かおり さけ しょうゆ みりん だしiriこ	570
8 (木)	パン いちごジャム ◆サーモンのホイルむし はくさいスープ	パン マヨネーズ いちごジャム	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	609
9 (金)	ごはん ふりかけ (カルシウムきょうか) だいずのごもくに いためなます 	ごはん じゃがいも あぶら さとう 神石産の 大豆を使用	ぎゅうにゅう だいず ぶたにく あつあげ こんぶ しらすぼし	にんじん ごぼう さやいんげん こんにゃく だいこん きんときにんじん	みりん しょうゆ す しお うすくちしょうゆ ふりかけ (カルシウムきょうか)	558
12 (月)	むぎごはん あじつけのり とうにゅうたんたんめん かぶのちゅうかあえ	むぎごはん ちゃんぽんめん あぶら さとう しろごま 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 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 もやし みずな とうもろこし かぶ	トウバンジャン しょうゆ しお こしょう す とりがらスープ うすくちしょうゆ	584
13 (火)	ごはん ふりかけ(てつきょうか) ふくのやまおでん おひたし 	ごはん くろざとう	ぎゅうにゅう とりにく こんぶ うずらたまご だいじょうもいり さつまあげ かつおぶし	だいこん くわい こんにゃく ほうれんそう はくさい もやし にんじん	みりん しょうゆ ふりかけ (てつきょうか)	562
14 (水)	◆ボークカレーライス かいそうサラダ ヨーグルト	ごはん じゃがいも あぶら バター こむぎこ さとう ごまあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく かいそうミックス まぐろあぶらづけ ヨーグルト	にんにく たまねぎ にんじん えだまめ だいこん	ウスターソース とんかつソース ケチャップ しお しょうゆ カレーこ す	674
15 (木)	パン れんこんメンチカツ ポイルキャベツ コーンポタージュスープ 北東ブロック献立	パン あぶら じゃがいも	ぎゅうにゅう れんこんメンチカツ ベーコン	キャベツ たまねぎ にんじん とうもろこし パセリ	こしょう しお クリームポタージュ	629
16 (金)	ひろしまたっぷりビビンバ かんこくふうスープ りんご 旬の果物 	むぎごはん ごまあぶら しろごま あぶら トック	ぎゅうにゅう ぶたにく しらすぼし とりにく わかめ	ひろしまなづけ はくさいキムチ もやし にんにく とうもろこし たまねぎ にんじん しろねぎ りんご	しょうゆ こしょう しお うすくちしょうゆ とりがらスープ	623
19 (月)	ごはん ◆にくじゃが うめかつおあえ	ごはん じゃがいも あぶら さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく かつおぶし	たまねぎ にんじん グリーンピース こんにゃく だいこん キャベツ うめぼし	しょうゆ みりん うすくちしょうゆ	544
20 (火)	おやこどんぶり こまつなサラダ 	ごはん あぶら さとう ごまあぶら	ぎゅうにゅう とりにく やきかまぼこ たまご ロースハム ひじき	たまねぎ にんじん ほししいたけ ねぎ こまつな もやし とうもろこし	みりん しお しょうゆ けずりぶし うすくちしょうゆ す からし	562
21 (水)	ごはん さばのしょうがに だいこんのゆずあえ かぼちゃじる 冬至献立 	ごはん さとう 神石産の 大豆を使用	ぎゅうにゅう とうふ さば あぶらあげ しろみそ ちゅうみそ	しょうが だいこん ゆず かぼちゃ たまねぎ にんじん しめじ ねぎ	みりん さけ しょうゆ す うすくちしょうゆ しお だしiriこ	557
22 (木)	こがたこくとうパン ◆とりのからあげ ブロッコリー コンソメジュリアン クリスマスケーキ クリスマス献立 	こくとうパン かたくりこ あぶら クリスマスケーキ	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン	ブロッコリー たまねぎ にんじん キャベツ セロリー	しお こしょう ガーリック とりがらスープ	660
23 (金)	ごはん ひきずり こまあえ 愛知県の 郷土料理	ごはん ふ あぶら さとう しろごま	ぎゅうにゅう とりにく やきとうふ やきかまぼこ	しらたき たまねぎ はくさい しろねぎ ほししいたけ こまつな もやし にんじん	さけ みりん しょうゆ	539

「早寝・早起き・朝ごはん」「地場産物を食卓に」