

## 12**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

寒さに負けない食事をしよう

寒くなると空気が乾燥し、かぜやインフルエンザなどにかかりやすくなります。 手洗いやうがいとともに、栄養と睡眠をしっかりとり、適度な運動を行い、寒さ や

かぜに色けないじょうぶな体をつくり主しょう



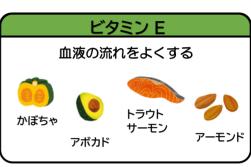
## 食事でかぜを予防しよう!

- ≰ 主食、主菜、副菜のそろった、栄養バランスのとれた食事をしましょう
- 🖪 体を温める食べ物(ねぎ,しょうがなど)や料理(鍋,みそ汁など)を食べましょう
- 『ビタミンA・C・E』を含む食品をとりましょう











短い日です。

てみてくださいね。

今年の冬至は12月22日です。 冬至とは一年の中で昼が最も

冬至に「ん」のつく食べ物を

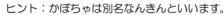
食べると運が良くなるといわれ

他にどんな食べ物があるか考え

ています。なんきん, にんじん…



冬至に食べるとかぜをひかない △ といわれる「かぼちゃ」, 漢字で 書くと?









冬至に食べると邪気を払うと される赤い色の食べ物は?







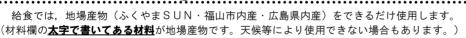
Instagramでは給食の人気メニューや レシピ、調理の様子を紹介しています!

福山市学校給食【公式】 検索



クイズの答え Q1:B

Q2 : A





今月の食塩摂取量 小学校:1食平均2.1g 中学校:1食平均2.6g

## 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 蔵王小学校 (北東ブロック)	主 な 材 料				
		(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	調味料・だし等	エネルキ゛- キロカロリ-
1 (金)	ごはん だいずのごもくに ツナフレークあえ	<b>ごはん</b> じゃがいも あぶら さとう	<b>ぎゅうにゅう</b> だいず とりにく あつあげ こんぶ まめちくわ まぐろあぶらづけ	にんじん ごぼう さやいんげん こんにゃく <u>キャベツ</u> みずな	みりん しょうゆ す うすくちしょうゆ	589
4 (月)	ごはん おでん はくさいのレモンあえ みかん	<b><u>ではん</u></b> くろざとう	<b>ぎゅうにゅう</b> とりにく うずらたまご こんぶ さつまあげ	<u>だいこん</u> れんこん こんにゃく <b>はくさい</b> にんじん <u>レモン</u> <u>みかん</u>	みりん しょうゆ しお うすくちしょうゆ	566
5 (火)	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	<b>ごはん</b> あぶら しらたまもち	<b>ぎゅうにゅう</b> こんぶつくだに とりにく たら とうふ	<u><b>くわい</b></u> <u><b>キャベツ</b></u>	しお かおり しょうゆ みりん だしいりこ さけ	566

「早寝・早起き・朝ごはん」 「地場産物を食卓に」

	こんだてめい	主な材料				
(曜)	蔵王小学校 (北東ブロック)	(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	調味料・だし等	エネルキ゛- キロカロリ-
6 (水)	ごはん さばのピリからに こんぶあえ のっぺいじる 郷土料理	<b>ごはん</b> さとう さといも かたくりこ	<b>ぎゅうにゅう</b> さば ちゅうみそ しおこんぶ とりにく とうふ	にんにく <b>はくさい</b> にんじん <b>だいこん</b> ごぼう <b>しろねぎ</b> ほししいたけ <b>しょうが</b>	みりん さけ しょうゆ トウバンジャン しお だしいりこ	561
7 (木)	パン こめこのクリームシチュー ブロッコリーサラダ	パン じゃがいも あぶら こめこ バター さとう	<b>ぎゅうにゅう</b> とりにく ロースハム	にんじん たまねぎ マッシュルーム えだまめ <b>キャベツ</b> ブロッコリー とうもろこし	しお こしょう す	576
	ごはん ひきずり ごまあえ さつまいもチップス	<b>ごはん</b> あぶら さとう ふ しろごま さつまいもチップス	<b>ぎゅうにゅう</b> とりにく やきどうふ やきかまぼこ	<b>しらたき</b> たまねぎ <b>はくさい しろねぎ こまつな もやし</b> にんじん	さけ みりん しょうゆ	550
11 (月)	むぎごはん マーボーひじき ◆ナムル	むぎ <b>ごはん</b> ごまあぶら さとう しろごま かたくりこ	<b>ぎゅうにゅう</b> とうふ ぶたにく <b>ひじき</b> あかみそ	にんじん たまねぎ たけのこ <b>ねぎ</b> <b>しょうが</b> にんにく <b>ほうれんそう</b> <b>もやし</b>	トウバンジャン しょうゆ ガーリック	585
12	ごはん ぶたにくとレバーのかりんあげ おんやさい とうふじる	<b>ごはん</b> あぶら さとう かたくりこ 神石産の大豆を使用	<b>ぎゅうにゅう</b> ぶたにく わかめ とりレバー <b>とうふ あぶらあげ</b>	しょうが <u>キャベツ</u> にんじん たまねぎ しめじ	しょうゆ うすくちしょうゆ しお だしいりこ	607
	ごはん ふりかけ(カルシウムきょうか) くわいとこんさいのうまに しらすあえ	<b>ごはん</b> あぶら さとう しろごま	<b>ぎゅうにゅう</b> とりにく うずらたまご <b>レらすぼし</b> ちゅうみそ	<u><b>くわい</b></u> れんこん ごぼう こんにゃく <u>だいこん</u> にんじん さやいんげん はくさい <u>もやし</u> きんときにんじん	ふりかけ (加汐弘きょうか) さけ しょうゆ うすくちしょうゆ	576
14 (木)	こくとうパン ◆しろみざかなのホイルむし はくさいスープ	こくとうパン マヨネーズ	<b>ぎゅうにゅう</b> ホキ ぶたにく	たまねぎ にんじん マッシュルーム <b>はくさい</b> 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	591
15 (金)	まめまめドライカレー ◆チーズサラダ	むぎ <b>ごはん</b> あぶら さとう ひよこまめ	<b>ぎゅうにゅう</b> ぶたにく だいず ロースハム チーズ	たまねぎ にんじん えだまめ にんにく <u>キャベツ</u> ほうれんそう	カレーこ ケチャップ トンカツソース しお す こしょう	594
18 (月)	ひろしまたっぷりビビンバ かんこくふうスープ りんご <b>旬の果物</b>	<b>ごはん</b> ごまあぶら あぶら トック しろごま	<b>ぎゅうにゅう</b> ぶたにく <b>レらすぼし</b> とりにく わかめ	ひろしまなづけ はくさいキムチ <b>もやし</b> にんにく とうもろこし たまねぎ にんじん <b>しろねぎ</b> 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	591
19 (火)	ごはん ごもくきんぴら かきたまじる	<b>ごはん</b> あぶら さとう かたくりこ	<b>ぎゅうにゅう</b> ぶたにく たまご さつまあげ とりにく とうふ	<b>こんにゃく</b> さやいんげん ごぼう にんじん たまねぎ <b>チンゲンサイ</b>	みりん しょうゆ いちみとうがらし うすくちしょうゆ しお だしいりこ	568
	ごはん ヤンニョムチキン コーンキャベツ わかめスープ <b>北東?ロック献立</b>	<b>ごはん</b> あぶら はるさめ かたくりこ しろごま	<b>ぎゅうにゅう</b> とりにく とうふ わかめ	にんにく <b>キャベツ</b> とうもろこし たまねぎ にんじん えのきだけ	しお こしょう コチュジャン ケチャップ さけ みりん うすくちしょうゆ とりがらスープ	655
21 (木)	こがたパン ◆ハンバーグの ケチャップソースかけ ポテトスープ クリスマスケーキ	パン さとう じゃがいも クリスマスケーキ <b>かにマス</b> 献立	<b>ぎゅうにゅう</b> ハンバーグ ベーコン	たまねぎ <u>キャベツ</u> しめじ にんじん とうもろこし	ウスターソース ケチャップ しお こしょう とりがらスープ	622
	ごはん さばのカレーに だいこんのゆずあえ かぼちゃじる	<b>ごはん</b> さとう 北東 <b>7.ロック</b> 献立	<b>ぎゅうにゅう</b> さば とうふ あぶらあげ しろみそ ちゅうみそ ごはん」 「地場産物	<b>だいこん</b> ゆず かぼちゃ たまねぎ にんじん しめじ	みりん さけ しょうゆ うすくちしょうゆ だしいりこ しお カレーこ	556

「早寝・早起き・朝ごはん」 「地場産物を食卓に」