

給食だより 9月

2024年(令和6年)
福山市教育委員会
(学校保健課)

**規則正しい
食生活を知ろう**

夏休みが終わり、新学期が始まりました。生活リズムが崩れてしまっている人はいませんか。もう一度、毎日の生活習慣を見直して、朝から元気にスタートできるように、早寝・早起き・朝ごはんを心がけましょう。



☀️ 元気の基本!

早寝・早起き・

あ さ ご は ん



コツ

★朝ごはんづくりを簡単に

そのまま食べられるものや、ご飯やパンにのせて食べることができるものをストックしておく。
例) しらす干し、たまご、チーズ、トマト
夕飯を作るときに、ついでに下ごしらえをしておく。
献立で悩まないように、ローテーションを決める。

主食 ごはん、おにぎり、パン	+ 汁物 野菜のみそ汁、野菜スープ	+ おかず(主菜) 肉・魚・卵・大豆のおかず	+ 果物 バナナ、みかん + 牛乳・乳製品 牛乳、ヨーグルト
--------------------------	-----------------------------	----------------------------------	---

★朝ごはんの効果

やる気や集中力が高まる 	イライラしにくくなる 	運動能力アップ 	便秘を予防する 	生活リズムが整う
------------------------	-----------------------	--------------------	--------------------	---------------------

いいことたくさん!

Instagramでは給食の人気メニューや調理の様子を紹介しています!

福山市学校給食【公式】



FUKUYAMA_KYUSHOKU

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。)



今月の食塩摂取量
小学校: 1食平均1.9g

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 蔵王小学校 (北東ブロック)	主な材料			調味料・だし等	E値* キロカロリー
		(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)	ドライカレー フレンチサラダ れいとうみかん	ごはん あぶら さとう じゃがいも	ぎゅうにゅう ふたにく ロースハム	たまねぎ にんじん グリーンピース にんにく きゅうり キャベツ みかん	カレーこす ケチャップ トンカツソース しお こしょう	(小)581
3 (火)	ごはん こうやどうふのたまごとじ かいそうサラダ	ごはん あぶら さとう ごまあぶら じゃがいも	ぎゅうにゅう ふたにく たまご こうやどうふ かいそうミックス まぐろあぶらづけ	にんじん たまねぎ さやいんげん ほししいたけ もやし キャベツ	しお しょうゆ す	(小)577
4 (水)	ごはん マーボーなつやさい パンサンスー	ごはん さとう ごまあぶら かたくりこ はるさめ しろごま	ぎゅうにゅう ふたにく あかみそ とうふ ロースハム	なす にんじん たまねぎ えだまめ ほししいたけ しょうが キャベツ きゅうり	コチュジャン しょうゆ す しお からし	(小)571
5 (木)	こがたこくとうパン せとうちしおかぜスパゲティ ポテトサラダ	こくとうパン スパゲティ オリーブオイル じゃがいも 1食マヨネーズ	ぎゅうにゅう ベーコン いか しらすぼし ロースハム	たまねぎ にんじん キャベツ にんにく きゅうり レモン	しお こしょう うすくちしょうゆ	(小)581
6 (金)	ごはん ねぶとのからあげ ごまあえ けんちんじる	ごはん あぶら さとう しろごま	ぎゅうにゅう ねぶと(こなつき) とりにく とうふ あぶらあげ	キャベツ にんじん たまねぎ しめじ こんにゃく ねぎ	しょうゆ	(小)547
9 (月)	ツナそぼろごはん ワントンスープ ぎゅうにゅうプリン	むぎごはん あぶら さとう ワントンめん	ぎゅうにゅう まぐろあぶらづけ きんしたまご ふたにく くきわかめ ぎゅうにゅうプリン	にんじん たまねぎ もやし ほししいたけ ねぎ	しお しょうゆ こしょう とりがらスープ	(小)621

日 (曜)	こんだてめい 蔵王小学校 (北東ブロック)	主 な 材 料			調味料・だし等	E補キ- キカロー-
		(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		
10 (火)	ごはん さばのソースに ゆかりづけ みそしる 	ごはん さとう 	ぎゅうにゅう さば ちゅうみそ とうふ あぶらあげ	しょうが キャベツ かぼちゃ なす にんじん たまねぎ しめじ	しょうゆ ゆかり ウスターソース さけ だしiriこ	(小)563
11 (水)	ごはん とりにくとレバーの ケチャップがらめ そえやさい わかめスープ	ごはん あぶら さとう かたくりこ はるさめ	ぎゅうにゅう とりにく とりにレバー とうふ わかめ	キャベツ にんじん たまねぎ しょうが えのきだけ	しょうゆ しお ケチャップ ウスターソース とりがらスープ うすくちしょうゆ	(小)620
12 (木)	パン とりにくとなすのカレーに まめなサラダ 	パン あぶら さとう じゃがいも	ぎゅうにゅう とりにく だいす まぐろあぶらづけ	にんじん たまねぎ なす グリンピース もやし こまつな	カレーこ ケチャップ ウスターソース しょうゆ す うすくちしょうゆ	(小)558
13 (金)	ごはん ごもくらーめん きりほしパンパンジー	ごはん ちゃんぽんめん あぶら ごまあぶら さとう しろごま	ぎゅうにゅう ふたにく わかめ やきかまぼこ とりにくささみ(ゆで)	たまねぎ にんじん チンゲンサイ ねぎ もやし きゅうり きりほしだいこん	しお こしょう しょうゆ す とりがらスープ トウパンジャン	(小)556
17 (火)	ごはん かみってる! GoGoいため つきみじる つきみだんご 	ごはん あぶら ごまあぶら さとう さといも しろごま つきみだんご	ぎゅうにゅう ぶたにく ガスてん あかみそ とりにく とうふ	ごぼう こんにゃく にんじん えだまめ たまねぎ ねぎ ほししいたけ	しょうゆ さけ しお うすくちしょうゆ だしiriこ	(小)617
18 (水)	ごはん じゃがいものそぼろに しらすあえ	ごはん あぶら さとう じゃがいも	ぎゅうにゅう ぶたにく しらすぼし	たまねぎ にんじん こんにゃく えだまめ キャベツ もやし	みりん しょうゆ す うすくちしょうゆ	(小)542
19 (木)	パン あつあげのミートソースに ツナフレークあえ	パン あぶら さとう かたくりこ	ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ うずらたまご まぐろあぶらづけ	たまねぎ にんじん えだまめ しめじ キャベツ もやし	ケチャップ ウスターソース オイスターソース しょうゆ	(小)586
20 (金)	ごはん ごぼうメンチカツ かおりあえ おこめんスープ 	ごはん あぶら こめこめん	ぎゅうにゅう ぶたにく ごぼうメンチカツ	キャベツ たまねぎ にんじん チンゲンサイ ほししいたけ	かおり しお うすくちしょうゆ とりがらスープ	(小)588
24 (火)	ひろしまたっぶりビビンバ かんこくふうスープ なし(ほうすい)    旬の果物	ごはん あぶら ごまあぶら しろごま トック	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく しらすぼし わかめ	はくさいキムチ ひろしまなづけ もやし にんにく たまねぎ にんじん なし	しょうゆ しお こしょう うすくちしょうゆ とりがらスープ	(小)580
25 (水)	ごはん あげぎょうざ もやしときゅうりの ちゅうかあえ タイピーエン 	ごはん さとう あぶら ごまあぶら しろごま はるさめ	ぎゅうにゅう ぎょうざ ぶたにく いか うずらたまご	もやし きゅうり キャベツ にんじん チンゲンサイ ほししいたけ しょうが	しお す しょうゆ こしょう うすくちしょうゆ さけ とりがらスープ	(小)605
26 (木)	パン とりにくのさっぱり まめまめポタージュスープ 	パン あぶら さとう かたくりこ しろいんげんまめ	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン	しょうが にんにく たまねぎ にんじん キャベツ かぼちゃ グリンピース	さけ みりん す しょうゆ クリームポタージュ しお こしょう とりがらスープ	(小)624
27 (金)	ごはん さばのてりに こんぶあえ とうがんじる  	ごはん さとう 	ぎゅうにゅう さば えび とうふ あぶらあげ しおこんぶ	しょうが キャベツ とうがん にんじん こんにゃく ねぎ ほししいたけ	みりん さけ しょうゆ す うすくちしょうゆ しお だしiriこ	(小)552
30 (月)	むぎごはん ふりかけ (カルシウムきょうか) だいすのいそに パリパリサラダ 	むぎ ごはん あぶら じゃがいも さとう	ぎゅうにゅう だいす とりにく ひじき あつあげ	にんじん たまねぎ 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(カルシ ウムきょうか)	(小)584