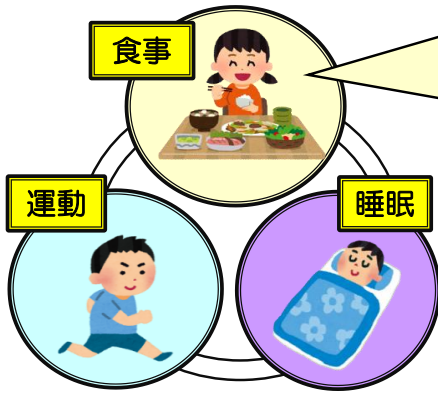


給食だより 10月

2024年(令和6年)
福山市教育委員会
(学校保健課)

丈夫な体を作ろう

食欲の秋がやってきました。健康で過ごすためには、丈夫な体づくりがとても大切です。栄養バランスのよい食事や適度な運動、十分な休養・睡眠を心がけ、生活リズムを整えましょう。



- 主食**
ご飯やパン、めん類など
- 主菜**
主に肉や魚や卵、大豆などの料理
- 副菜(汁物)**
主に野菜やきのこなどの料理(みそ汁やスープでもOK)



主食・主菜・副菜(汁物)をそろえよう

親善友好都市献立
(フィリピン・タクロバン市)
家庭料理のアドボ、
特産品のバナナが給食に登場します!



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】 検索



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2.0g

今月の献立 ※ぎょうにゅうは、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	エネルギー 1食あたり
		(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 (火)	ごはん ぶたにくのしょうがいため わふうワンタン	ごはん さとう あぶら ワンタンめん	ぎょうにゅう ぶたにく とりにく	しょうが もやし キャベツ にんじん たまねぎ しめじ ねぎ ほししいたけ	さけ みりん しお しょうゆ こしょう うすくちしょうゆ だしいりこ	(小)555
2 (水)	ふわふわどんぶり じゃがいものすのもの	ごはん さとう あぶら かたくりこ じゃがいも	ぎょうにゅう とりにく とうふ たまご	しょうが きゅうり にんじん たまねぎ ねぎ ほししいたけ	さけ みりん しょうゆ す うすくちしょうゆ しお けずりぶし	(小)559
3 (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	ぎょうにゅう さけ ベーコン	キャベツ トマト にんじん たまねぎ とうもろこし	しょうゆ マスタード しお こしょう クリームポタージュ メープルシロップ	(小)605
4 (金)	ごはん あつあげのみそいため もずくスープ	ごはん さとう 神石産 大豆使用 はるさめ かたくりこ ごまあぶら あぶら	ぎょうにゅう あつあげ ぶたにく ちゅうみそ もずく まめちくわ とりにく	しょうが たけのこ キャベツ にんじん たまねぎ にんにく ねぎ ほししいたけ えのきだけ	みりん しお しょうゆ うすくちしょうゆ とりからスープ	(小)554
7 (月)	むぎごはん ゆかりふりかけ ながさきちゃんぽん しらすあえ	むぎごはん さとう あぶら ちゃんぽんめん	ぎょうにゅう ぶたにく えび しらすほし かまぼこ (ピンク・しろ)	きゅうり もやし キャベツ にんじん たまねぎ にんにく ねぎ ほししいたけ	さけ す しお うすくちしょうゆ こしょう とりからスープ とんこつスープ 1食ゆかり	(小)573
8 (火)	ごはん とりのからあげ そえやさい あきなすとかぼちゃの みそしる	ごはん かたくりこ あぶら	ぎょうにゅう とりにく 神石産 大豆使用 ちゅうみそ あぶらあげ	しょうが にんにく キャベツ にんじん たまねぎ かぼちゃ ねぎ なす しめじ	しょうゆ だしいりこ	(小)634
9 (水)	ピピンバ サンラータン	ごはん あぶら さとう はるさめ かたくりこ ごまあぶら	ぎょうにゅう ぶたにく あかみそ とうふ とりにく たまご	もやし チンゲンサイ たけのこ にんじん にんにく きゅうり ほししいたけ	みりん しょうゆ トウバンジャン うすくちしょうゆ しお こしょう とりからスープ す	(小)568
10 (木)	こがたことうパン しおレモンビーフン こまつなサラダ ブルーベリーゼリー	こがたことうパン さとう ビーフン ごまあぶら あぶら ブルーベリーゼリー	ぎょうにゅう ぶたにく ひじき ロースハム かまぼこ (ピンク・しろ)	もやし こまつな キャベツ にんじん たまねぎ レモン ねぎ とうもろこし	さけ す しお うすくちしょうゆ からし こしょう	(小)547

「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 蔵王小学校 (北東ブロック)	主 な 材 料			調味料・だし等	Eレシピ -和カリー-
		(き) 主に熱ゆかになるもの	(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		
11 (金)	ごはん だいすのごもくに ツナフレークあえ 	ごはん さとう あぶら じゃがいも	ぎゅうにゅう だいす あつあげ こんぶ とりにく まぐろあぶらづけ	こんにやく ごぼう キャベツ にんじん きゅうり さやいんげん	みりん しょうゆ うすくちしょうゆ す	(小)582
15 (火)	きのこさつまいもの カレーライス フレンチサラダ 	ごはん さとう あぶら こむぎこ パター さつまいも	ぎゅうにゅう とりにく ロースハム	しめじ エリンギ キャベツ にんじん たまねぎ にんにく きゅうり	ウスターソース トンカツソース しょうゆ しお ケチャップ す カレーこ こしょう	(小)596
16 (水)	ごはん チキンアドボ  ビーフンサラダ バナナ  親善友好都市献立【フィリピン・タクロバン市】	ごはん ごまあぶら さとう ビーフン かたくりこ あぶら	ぎゅうにゅう とりにく うすらたまご ロースハム	キャベツ にんじん たまねぎ にんにく きゅうり バナナ	しょうゆ す ナンプラー しお からし	(小)655
17 (木)	こがたパン きのこスパゲティ かいそうサラダ ヨーグルト 北東ブロック献立	パン スパゲティ さとう あぶら	ぎゅうにゅう ベーコン かいそうミックス まぐろあぶらづけ ヨーグルト	きゅうり こまつな キャベツ にんじん たまねぎ にんにく ほししいたけ しめじ えのきだけ とうもろこし	しょうゆ しお こしょう す	(小)551
18 (金)	ごはん さばのうめに そえやさい こじる 	ごはん さとう あぶら さつまいも	ぎゅうにゅう さば とうにゅう ちゅうみそ だいす	きゅうり うめぼし キャベツ にんじん しょうが ねぎ ごぼう だいこん こんにやく	さけ みりん しょうゆ す だしiriこ	(小)575
21 (月)	ごはん とりすき わかめのすのもの	ごはん さとう あぶら ふ	ぎゅうにゅう とりにく わかめ やきどうふ しらすぼし	きゅうり しらたき にんじん はくさい たまねぎ しろねぎ ごぼう もやし	みりん しょうゆ うすくちしょうゆ しお す	(小)561
22 (火)	キムタクごはん とうにゅうみそスープ	ごはん あぶら じゃがいも	ぎゅうにゅう ふたにく ベーコン とうにゅう ちゅうみそ	たくあんづけ にんじん しめじ はくさいキムチ たまねぎ しらたき ねぎ もやし	うすくちしょうゆ とりがらスープ こしょう	(小)550
23 (水)	ごはん くきわかめのきんぴら かきたまじる なっとう	ごはん あぶら しろごま かたくりこ さとう ごまあぶら	ぎゅうにゅう ふたにく たまご くきわかめ とうふ なっとう さつまいも	こんにやく にんじん れんこん チンゲンサイ たまねぎ えのきだけ	しょうゆ しお いちみつとうがらし けずりぶし うすくちしょうゆ	(小)559
24 (木)	パン フィッシュアンドチップス (カレーふうみ) そえやさい オニオンスープ	パン あぶら かたくりこ フライドポテト	ぎゅうにゅう ホキ ベーコン	キャベツ にんじん たまねぎ えのきだけ セロリー	さけ カレーこ しお こしょう とりがらスープ	(小)587
25 (金)	むぎごはん とうふとえびのチリソースに ナムル さつまいもチップス	むぎごはん さとう しろごま かたくりこ ごまあぶら さつまいもチップス	ぎゅうにゅう とうふ えび	きゅうり にんじん たまねぎ しょうが チンゲンサイ もやし ほししいたけ にんにく	さけ しょうゆ トウバンジャン す ケチャップ ガーリック	(小)554
28 (月)	しょうがごはん だいじょいもいり とりだんごじる アーモンドいりこ  福山で作られた「だいじょいも」を使用	ごはん あぶら さとう アーモンドいりこ	ぎゅうにゅう あぶらあげ 神石産大豆使用 とりにく ちゅうみそ だいじょいもいり とりだんご	えだまめ にんじん たまねぎ しょうが チンゲンサイ えのきだけ	さけ みりん しょうゆ だしiriこ	(小)583
29 (火)	ごはん こうやどうふのたまごとじ ガスてんのあえもの	ごはん あぶら さとう じゃがいも しろごま	ぎゅうにゅう こうやどうふ ふたにく たまご ガスてん	さやいんげん もやし きゅうり にんじん たまねぎ ほししいたけ	しょうゆ しお うすくちしょうゆ す	(小)560
30 (水)	ごはん こいわしのからあげ ゆかりあえ やかましいみそじる	ごはん あぶら こめこ じゃがいも	ぎゅうにゅう こいわし(こなつき) とうふ わかめ ちゅうみそ	きゅうり キャベツ にんじん たまねぎ しめじ ねぎ	ゆかり だしiriこ	(小)565
31 (木)	パン とりにくとさつまいもの こめこシチュー かおりあえサラダ 	パン パター こめこ あぶら さつまいも はるさめ さとう	ぎゅうにゅう とりにく ロースハム	きゅうり キャベツ にんじん たまねぎ ブロッコリー セロリー マッシュルーム	しお こしょう うすくちしょうゆ す	(小)604