

# 給食だより 11月

2024年(令和6年)  
福山市教育委員会  
(学校保健課)

感謝して  
食べよう

食事は、動物や植物たちの命をいただくことで、私たちの命につながっています。また、食べ物をつくる人をはじめ、多くの人々の苦労や努力によって支えられています。感謝の気持ちを持っていただきましょう。

## 心をこめて♡食事のあいさつ

いただきます

ごちそうさま



食べ物の命をいただくことへの感謝が込められた言葉です。



食事ができるまでに関わった人たちへの感謝が込められた言葉です。

### 給食で



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2.1g

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	エネルギー キカロリ-
		(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 (金)	ごはん だいすのいそに しらすあえ	ごはん さとう じゃがいも あぶら	ぎゅうにゅう だいに とりにく りじき しらすぼし あつあげ	にんじん たまねぎ さやいんげん こんにやく はくさい もやし	みりん しょうゆ うすくちしょうゆ す	(小)558
5 (火)	ごはん みそからあげ おんやさい わかめスープ	ごはん さとう こめこ あぶら	ぎゅうにゅう とりにく はっちょうみそ あかみそ とうふ わかめ	キャベツ にんじん たまねぎ	みりん しょうゆ うすくちしょうゆ しお とりがらスープ	(小)596
6 (水)	ごはん ちくぜんに パリパリサラダ さつまいもチップス	ごはん さとう さといも あぶら さつまいもチップス	ぎゅうにゅう とりにく まめちくわ	れんこん にんじん こんにやく ごぼう さやいんげん キャベツ きゅうり たくあんづけ	みりん しょうゆ す しお	(小)548
7 (木)	パン てりやきふうハンバーグ コーンスープ	パン さとう かたくりこ じゃがいも あぶら	ぎゅうにゅう ハンバーグ ベーコン	たまねぎ にんじん しめじ チンゲンサイ とうもろこし	みりん しょうゆ さけ しお こしょう とりがらスープ	(小)563
8 (金)	ぎつねどんぶり しらすとこまつなのあえもの	ごはん さとう あぶら しろごま	ぎゅうにゅう たまご とりにく いとこんぶ しらすぼし あぶらあげ	たまねぎ にんじん ねぎ こまつな もやし	しょうゆ さけ けずりぶし す	(小)590
11 (月)	ハヤシライス かぶサラダ かくチーズ	ごはん さとう あぶら バター こむぎこ	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 かぶ マッシュルーム みずな	あかワイン しお こしょう ウスターソース ケチャップ す トマトピューレ うすくちしょうゆ	(小)624
12 (火)	ごはん あげしゅうまい サンマーメン だいごんのちゅうかあえ	ごはん さとう しろごま ちゃんぽんめん ごまあぶら あぶら かたくりこ	ぎゅうにゅう シュウマイ ぶたにく	はくさい たまねぎ もやし にんじん ほししいたけ チンゲンサイ だいごん	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	(小)580

「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	エピソード ・ キカories
		(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		
13 (水)	ごはん いもに いりな アーモンドいりこ  	<b>ごはん</b> さとう さといも あぶら アーモンドいりこ	<b>ぎゅうにゅう</b> ぶたにく ベーコン	にんじん ごぼう こんにゃく <b>しろねぎ はくさい</b> <b>こまつな もやし</b>	さけ しょうゆ みりん	(小)554
14 (木)	こくとうパン さばのトマトにこみ コーンキャベツ ビーフンスープ  	こくとうパン さとう ビーフン あぶら	<b>ぎゅうにゅう</b> さば とりにく	にんにく トマト <b>キャベツ</b> にんじん とうもろこし たまねぎ <b>もやし</b> ほししいたけ	ケチャップ ウスターソース さけ しお こしょう うすくちしょうゆ とりがらスープ	(小)609
15 (金)	むぎごはん ひじきのりつくだに おでん はくさいのゆずあえ	むぎ <b>ごはん</b> くろざとう	<b>ぎゅうにゅう</b> とりにく うすらたまご こんぶ さつまあげ ひじきのりつくだに	<b>だいこん</b> れんこん こんにゃく <b>はくさい</b> ゆず	みりん しょうゆ うすくちしょうゆ しお	(小)573
18 (月)	 <b>ふいかえ休日</b> きゅうじつ					
19 (火)	ごはん さばのてりに ごまあえ みそしる 	<b>ごはん</b> さとう しろごま じゃがいも	<b>ぎゅうにゅう</b> さば とうふ あぶらあげ ちゅうみそ	<b>しょうが はくさい</b> <b>ほうれんそう</b> にんじん たまねぎ しめじ <b>ねぎ</b>	みりん さけ しょうゆ す だしいりこ	(小)570
20 (水)	おからツナどんぶり にらたまじる 	<b>ごはん</b> さとう あぶら かたくりこ	<b>ぎゅうにゅう</b> おから まぐろあぶらづけ たまご ぶたにく	たまねぎ にんじん <b>しょうが</b> えだまめ ほししいたけ にら	みりん しょうゆ こしょう しお だしいりこ	(小)577
21 (木)	こがたパン イタリアンスパゲティ ツナフレークあえ かき 	パン さとう スパゲッティ あぶら	<b>ぎゅうにゅう</b> ぶたにく まぐろあぶらづけ	たまねぎ にんじん グリーンピース マッシュルーム にんにく <b>キャベツ</b> きゅうり <b>かき</b>	しお こしょう ケチャップ ウスターソース しょうゆ	(小)540
22 (金)	ごはん ぶたにくとあつあげの オイスターソースいため だいがくいも 	<b>ごはん</b> さとう あぶら ごまあぶら かたくりこ <b>さつまいも</b> くろごま	<b>ぎゅうにゅう</b> ぶたにく あつあげ 	<b>キャベツ</b> にんじん たまねぎ たけのこ ほししいたけ <b>チンゲンサイ</b>	さけ しょうゆ しお こしょう オイスターソース す	(小)646
25 (月)	マーボー豆腐どんぶり ハンサンスー	<b>ごはん</b> さとう ごまあぶら かたくりこ はるさめ しろごま ごまあぶら	<b>ぎゅうにゅう</b> ぶたにく とうふ ぶたレバー あかみそ ロースハム	にんじん たまねぎ ほししいたけ <b>しろねぎ しょうが</b> にんにく <b>キャベツ</b> <b>もやし</b>	しょうゆ トウバンジャン しお す からし	(小)597
26 (火)	ごはん ししゃものからあげ こんぶあえ どさんこじる 	<b>ごはん</b> かたくりこ あぶら じゃがいも バター	<b>ぎゅうにゅう</b> ししゃも しおこんぶ ぶたにく ちゅうみそ	<b>キャベツ しょうが</b> たまねぎ にんじん にんにく <b>もやし</b> とうもろこし <b>ねぎ</b>	とりがらスープ	(小)577
27 (水)	うずみに じゃあ みかん  	<b>ごはん</b> さとう さといも あぶら	<b>ぎゅうにゅう</b> とうふ えび とりにく <b>いりこ</b> あぶらあげ	ほししいたけ にんじん みつば ゆず <b>だいこん</b> <b>こまつな みかん</b>	しょうゆ だしいりこ うすくちしょうゆ	(小)544
28 (木)	パン さつまいものこめこシチュー かいそうサラダ 	パン さとう <b>さつまいも</b> あぶら こめこ バター	<b>ぎゅうにゅう</b> とりにく かいそうミックス まぐろあぶらづけ	にんじん たまねぎ えだまめ <b>キャベツ</b> とうもろこし	しお こしょう しょうゆ す	(小)636
29 (金)	ひろしまたっぶりピピンバ かんこくふうスープ 	むぎ <b>ごはん</b> ごまあぶら しろごま あぶら トック	<b>ぎゅうにゅう</b> ぶたにく きんしたまご とりにく わかめ <b>しらすぼし</b>	ひろしまなづけ はくさいキムチ にんにく たまねぎ にんじん <b>しろねぎ</b>	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	(小)617