



給食だより

12月

2024年(令和6年)
福山市教育委員会
(学校保健課)

寒さに負けない
食事をしよう

朝晩の冷え込みが一層厳しくなり、気温の変化に体がついていけず、体調を崩したり、かぜをひいたりしてしまう人が増える時期です。寒さに負けないためには、次のことを心がけましょう。

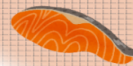
☆朝ごはんを毎日食べよう！

朝ごはんを食べることで睡眠中に下がった体温が上がって元気に活動できるようになります。



☆たんぱく質をとろう！

肉や魚、たまご、豆製品などに多く含まれるたんぱく質は、体の中で熱をつくり、体温を上げてくれます。



☆ビタミンをとろう！

緑黄色野菜などに含まれるビタミンAは、ウイルスが入るのを防いでくれます。果物などに多く含まれるビタミンCは、ウイルスを身体から追い出してくれます。



手洗い・うがいも
忘れずに！

今年の冬至は**12月21日！**

冬至は、1年で最も昼が短くなる日です。冬至には、ゆず湯に入ったり、かぼちゃ料理を食べたりする風習があります。



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

材料(4人分)		作り方
大根(せん切り)	1/4本	① 大根は分量外の塩でもみ、水気をしぼる。 ② ゆずの皮はむいてせん切りにし、果汁はしぼっておく。 ③ ボウルに①、②を入れ、Aであえる。 ※ゆずの量はお好みで調節してください。
ゆず	1個	
A	うすくちしょうゆ	
	塩	
	小さじ1	
	ひとつまみ	

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			調味料・だし等	エネルギー ・カロリー
		(ぎ) 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)	◆こんこんカレーライス ◆チーズサラダ	ごはん さつまいも あぶら バター こむぎこ さとう	ぎゅうにゅう とりにく チーズ	だいこん れんこん にんじん たまねぎ こんにゃく キャベツ にんにく ブロッコリー	しお カレーこ ウスターソース トンカツソース ケチャップ す しょうゆ こしょう	(小)605
3 (火)	ごはん さけかすにくじゃが ごまマヨネーズあえ	ごはん じゃがいも さとう あぶら しるごま ノンエッグマヨネーズ	ぎゅうにゅう ぶたにく	たまねぎ にんじん さやいんげん こんにゃく キャベツ もやし	しょうゆ みりん さけかす す	(小)605
4 (水)	ごはん ふりかけ(カルシウムきょうか) くわいとねぶとのからあげ のっぺいじる 新潟県の郷土料理	ごはん くわい あぶら さといも かたくりこ 福山の 郷土料理	ぎゅうにゅう ねぶと(こなつき) とりにく とうふ	にんじん だいこん ごぼう ほししいたけ しろねぎ しょうが	しお しょうゆ だしいりこ ふりかけ (カルシウムきょうか)	(小)567

「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	エネルギー キカロリー
		(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		
5 (木)	パン とりごぼうのこめこクリームに グリーンツナサラダ	パン じゃがいも あぶら こめこ バター さとう	<u>ぎゅうにゅう</u> とりにく まぐろあぶらづけ	たまねぎ ごぼう にんじん しめじ とうもろこし ブロッコリー キャベツ きゅうり	しお こしょう とりがらスープ す	(小)572
6 (金)	ごはん ふりかけ(てつきょうか) こうやどうふのたまごとじ ガステんのあえもの	<u>ごはん</u> じゃがいも あぶら さとう しろごま	<u>ぎゅうにゅう</u> こうやどうふ たまご ぶたにく ガステん	にんじん たまねぎ ほししいたけ さやいんげん もやし きゅうり にんじん	しお す しょうゆ うすくちしょうゆ ふりかけ (てつきょうか)	(小)565
9 (月)	◆キムタクごはん かきたまじる みかん 	<u>むぎごはん</u> あぶら かたくりこ	<u>ぎゅうにゅう</u> ぶたにく たまご とうふ	はくさいキムチ たくあんづけ はくさい にんじん たまねぎ こまつな えのきだけ みかん	うすくちしょうゆ しょうゆ しお だしiriこ	(小)589
10 (火)	ごはん ◆かぼちゃいりメンチカツ そえやさい けんちんじる  	<u>ごはん</u> あぶら	<u>ぎゅうにゅう</u> かぼちゃメンチカツ とうふ とりにく あぶらあげ	キャベツ とうもろこし たまねぎ にんじん ごぼう こんにゃく ねぎ	しょうゆ しお	(小)586
11 (水)	ごはん ひきすり  じゃがツナあえ	<u>ごはん</u> ふ あぶら さとう じゃがいも	<u>ぎゅうにゅう</u> とりにく やきどうふ やきかまぼこ まぐろあぶらづけ	しらたき たまねぎ はくさい しろねぎ きゅうり にんじん	さけ みりん しょうゆ	(小)563
12 (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 ノンエッグマヨネーズ	<u>ぎゅうにゅう</u> ホキ ぶたにく	たまねぎ にんじん マッシュルーム はくさい しめじ とうもろこし	しお こしょう とりがらスープ うすくちしょうゆ	(小)592
13 (金)	マーボーひじきどんぶり ◆ナムル	<u>ごはん</u> こまあぶら さとう しろごま かたくりこ	<u>ぎゅうにゅう</u> とうふ ぶたにく ひじき あかみそ	にんじん たまねぎ にら しょうが にんにく もやし ほうれんそう	トウバンジャン しょうゆ ガーリック	(小)556
16 (月)	むぎごはん みそおでん きんときになんじんと はくさいのレモンあえ アーモンドいりこ 	<u>むぎごはん</u> くろざとう アーモンドいりこ 【小・中】	<u>ぎゅうにゅう</u> とりにく こんぶ さつまあげ うずらたまご あかみそ ちゅうみそ	だいこん れんこん こんにゃく はくさい きんときになんじん レモン	みりん しょうゆ うすくちしょうゆ しお	(小)587
17 (火)	ごはん ◆どさんこラーメン まめなサラダ  	<u>ごはん</u> さとう ちゃんぽんめん こまあぶら バター	<u>ぎゅうにゅう</u> ぶたにく ちゅうみそ だいず まぐろあぶらづけ	たまねぎ にんじん もやし しょうが とうもろこし にんにく キャベツ きゅうり	だしiriこ す うすくちしょうゆ	(小)558
18 (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  	<u>ごはん</u> さとう	<u>ぎゅうにゅう</u> さば とうふ 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	みりん しお さけ しょうゆ す だしiriこ うすくちしょうゆ	(小)560
19 (木)	こがたパン ◆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  	パン こめこ あぶら クリスマスケーキ	<u>ぎゅうにゅう</u> 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	(小)634
20 (金)	ごはん あつあげのちゅうかに かいそうサラダ	<u>ごはん</u> こまあぶら さとう かたくりこ	<u>ぎゅうにゅう</u> ぶたにく あつあげ うずらたまご かいそうミックス まぐろあぶらづけ	にんじん たまねぎ チンゲンサイ ほししいたけ にんにく しょうが だいこん	しょうゆ オイスターソース さけ しお こしょう す	(小)598
23 (月)	てつぶんたっぴりキーマカレー こまつなサラダ かくチーズ	<u>ごはん</u> あぶら さとう こまあぶら	<u>ぎゅうにゅう</u> ぶたにく ぶたレバー だいず ロースハム ひじき チーズ	たまねぎ にんじん トマト にんにく しょうが こまつな とうもろこし もやし	しお こしょう カレーこ からし ケチャップ す トンカツソース うすくちしょうゆ	(小)572