

給食だより 7月

2024年(令和6年)
福山市教育委員会
(学校保健課)

夏の食生活を 考えよう

いよいよ本格的な夏がやってきます。この時期は暑さにより熱中症や夏バテを
起こしやすくなります。夏を元気に過ごすために、生活リズムを整え、バランスの
良い食事を心がけましょう。



夏を元気に過ごすために…



1日3食しっかり
食べましょう



冷たいものや、お
やつを食べ過ぎに
注意しましょう



こまめに水分を
とりましょう



体力低下予防!!

たんぱく質



疲労回復!!

ビタミンB1



抵抗力アップ!!

ビタミンC



おいしくて、栄養たっぷり! 今が旬の夏野菜を食べよう!

トマトやピーマン、なす等の夏野菜は、水分やビタミン、
無機質を多く含みます。生食や簡単な調理でもおいしく
食べられる夏野菜は、暑い夏にぴったりです。



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。)

今月の献立 ※ぎゅうにゅうは、毎日あります



今月の食塩摂取量
小学校:1食平均2.0g

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 とカロリー
		(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		
1 (月)	ふくやまたっぷりふたどんぶり じゃこあえ おいわいゼリー 広島県内産 レモンゼリー	ごはん さとう あぶら おいわいゼリー	ぎゅうにゅう しらすぼし ぶたにく	たまねぎ にんじん しらたき グリーンアスパラガス きゅうり もやし	みりん しょうゆ す しお うすくちしょうゆ	(小)568
7月1日は「福山市市制施行記念日」です。地元の食材たっぷりの地産地消給食を食べてお祝いしましょう!						
2 (火)	ごはん さばのソースに ポイルキャベツ ワントンスープ 	ごはん さとう ワントンめん	ぎゅうにゅう さば ぶたにく	しょうが キャベツ たまねぎ にんじん チンゲンサイ ほししいたけ	しょうゆ さけ ウスターソース うすくちしょうゆ しお こしょう	(小)584
3 (水)	ごはん アスパラいりメンチカツ ゆでやさい ちゅうかスープ 北東ブロック献立	ごはん はるさめ あぶら ごまあぶら	ぎゅうにゅう アスパラいりメンチカ ツ ベーコン	キャベツ ねぎ もやし しめじ たまねぎ にんじん	しょうゆ しお こしょう とりがらスープ	(小)570
4 (木)	こがたパインパン サマーミーツパグティ フレンチサラダ	パインパン スパグティ さとう あぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく ロースハム	ピーマン なす トマト にんじん マッシュルーム たまねぎ にんにく きゅうり キャベツ	あかワイン しお こしょう ケチャップ ウスターソース す	(小)567
5 (金)	とりそぼろどんぶり そうめんじる たなばたゼリー  七夕献立	ごはん さとう あぶら そうめん たなばたゼリー	ぎゅうにゅう とりにく きんしたまご かまぼこ(ほしがた)	えだまめ たまねぎ にんじん しょうが ねぎ ほししいたけ	しお うすくちしょうゆ さけ けずりぶし だしこんぶ	(小)570
8 (月)	ごはん ヤンニョムチキン ポイルキャベツ わかめスープ 	ごはん はるさめ しろごま あぶら さとう かたくりこ	ぎゅうにゅう とりにく とりレバー わかめ	キャベツ たまねぎ えのきだけ にんじん	しお こしょう コチュジャン ウスターソース ケチャップ とりがらスープ うすくちしょうゆ	(小)626
9 (火)	こめこのカレーライス わふうサラダ	ごはん じゃがいも さとう あぶら バター こめこ しろごま	ぎゅうにゅう とりにく わかめ	にんじん たまねぎ えだまめ にんにく キャベツ きゅうり	ウスターソース トンカツソース す ケチャップ しお しょうゆ カレーこ	(小)588

8月11日(日) 福山市長選挙 投票日「届けよう あなたの思い 投票で」

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・ 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		
10 (水)	ごはん やきにく かきたまスープ	ごはん さとう ごまあぶら あぶら かたくりこ じゃがいも しろごま	ぎゅうにゅう ぶたにく あかみそ たまご とりにく	キャベツ たまねぎ にんじん ピーマン にんにく えのきだけ ねぎ	しお しょうゆ トウバンジャン うすくちしょうゆ とりがらスープ	(小)597
11 (木)	パン チリコンカン コーンスープ 	パン あぶら きんときまめ じゃがいも	ぎゅうにゅう ぶたにく ベーコン	たまねぎ にんじん トマト にんにく とうもろこし チンゲンサイ	しお パプリカ とりがらスープ こしょう ウスターソース ケチャップ チリパウダー	(小)587
12 (金)	ごはん ぶたにくの オイスターソースいため きゅうりのちゅうかふうづけ みかんゼリー	ごはん あぶら かたくりこ ごまあぶら さとう しろごま みかんゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく	キャベツ たまねぎ ピーマン にんじん しめじ たけのこ きゅうり	さけ しお こしょう しょうゆ す オイスターソース	(小)572
16 (火)	ごはん こいわしのピンゴソースかけ ポイルキャベツ なつやさいのみそしる 北東ブロック献立	ごはん あぶら	ぎゅうにゅう こいわし(こなつき) あぶらあげ ちゅうみそ	たまねぎ にんじん ねぎ キャベツ かぼちゃ なす しめじ	だしいりこ ピンゴソース	(小)552
17 (水)	ごはん ゆかりふりかけ だいたすのごもくに すのもの 	ごはん じゃがいも あぶら さとう	ぎゅうにゅう だいたす とりにく あつあげ こんぶ わかめ	にんじん たけのこ さやいんげん もやし きゅうり こんにゃく	みりん しょうゆ しお す うすくちしょうゆ ゆかりふりかけ	(小)560
18 (木)	こくとうパン ひろしまめいぶつ たっぷりしおレモンビーフン こまつなサラダ 	こくとうパン ビーフン あぶら さとう ごまあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく たこ やきかぼこ ロースハム ひじき	たまねぎ にんじん キャベツ レモン こまつな もやし とうもろこし ねぎ	しお こしょう うすくちしょうゆ す からし さけ	(小)589
19 (金)	むぎごはん ふりかけ (カルシウムきょうか) ゴーヤチャンプルー もずくじる  沖縄の郷土料理	むぎ ごはん ごまあぶら	ぎゅうにゅう やきどうふ ぶたにく たまご かつおぶし とりにく もずく	にがうり にんじん たまねぎ もやし えのきだけ オクラ	さけ しょうゆ しお こしょう うすくちしょうゆ だしこんぶ けずりぶし ふりかけ(カルシウ ムきょうか)	(小)556
22 (月)	ごはん じゃがいものそばろに パリパリサラダ	ごはん じゃがいも さとう あぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく	たまねぎ たくあんづけ にんじん えだまめ キャベツ きゅうり	みりん しょうゆ す しお	(小)531
23 (火)	ごはん さばのピリからに ポイルキャベツ けんちんじる  神石産の大豆を使用	ごはん さとう あぶら	ぎゅうにゅう さば ちゅうみそ とうふ とりにく あぶらあげ	にんにく キャベツ たまねぎ にんじん ごぼう こんにゃく ねぎ	みりん しょうゆ さけ トウバンジャン うすくちしょうゆ	(小)572
24 (水)	ごはん とりにくのてりに かぼちゃのミルクスープ 	ごはん さとう かたくりこ	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン	たまねぎ しめじ えだまめ かぼちゃ にんじん とうもろこし	さけ みりん しょうゆ しお とりがらスープ こしょう	(小)549
25 (木)	ナン キーマカレー ひじきのごまマヨネーズあえ	ナン あぶら しろごま マヨネーズ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいたす まぐろあぶらづけ ひじき	たまねぎ にんじん トマト にんにく しょうが きゅうり キャベツ	しお こしょう カレーこ ケチャップ トンカツソース	(小)570
26 (金)	むぎごはん マーボーなす ちゅうかふうツナポテト 	むぎ ごはん あぶら ごまあぶら さとう かたくりこ じゃがいも	ぎゅうにゅう ぶたにく あかみそ まぐろあぶらづけ	なす しょうが にんにく たまねぎ にんじん にら きゅうり ほししいたけ	しょうゆ トウバンジャン しお す	(小)592
29 (月)	ジャンボおにぎり カレーうどん まめなサラダ 北東ブロック献立	ごはん うどん さとう じゃがいも あぶら	ぎゅうにゅう おにぎりのり こんぶつくだに ぶたにく だいたす あぶらあげ まぐろあぶらづけ	たまねぎ にんじん ねぎ キャベツ	しょうゆ す うすくちしょうゆ カレーこ みりん とりがらスープ	(小)587
30 (火)	ふわふわどんぶり くきわかめのうめあえ	ごはん あぶら さとう かたくりこ	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく たまご くきわかめ	しょうが たまねぎ ほししいたけ ねぎ にんじん キャベツ きゅうり うめぼし	さけ しお みりん しょうゆ けずりぶし うすくちしょうゆ	(小)548
31 (水)	キムタクごはん しらたまじる ぶどうゼリー	ごはん あぶら しらたまもち ゼリー(てつきょうか)	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく	はくさいキムチ もやし たまねぎ たくあんづけ にんじん ねぎ	うすくちしょうゆ だしいりこ しょうゆ しお	(小)617