

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

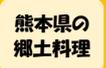
給食では、地場産物(ふくやまSUN・福山市内産・広島県内産)をできるだけ使用します。(材料欄の太字で書いてある材料が地場産物です。天候等により使用できない場合もあります。)



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 ぶたにく 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 ぶたにく 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 ぶたにく 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 ぶたにく 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 とりにく 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 しろこま | 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 しろこま 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 ツナフレックあえ | 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)  | ごはん あぶら ごまあぶら しろこま 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 しろこま 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 |