



給食だより 2月

2024年(令和6年)
福山市教育委員会
(学校保健課)

今月の給食目標

食べ物の働きを知ろう

「立春」を迎えると暦の上では春ですが、まだまだ寒い日が続きます。
病気や風邪に負けない丈夫な体をつくるためには、バランスの良い食事が大切です。

黄 エネルギーになる

炭水化物
脂質



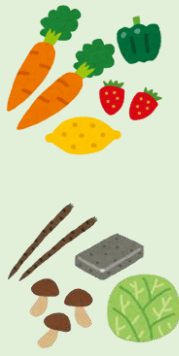
赤 体をつくる

たんぱく質
無機質
(カルシウム)



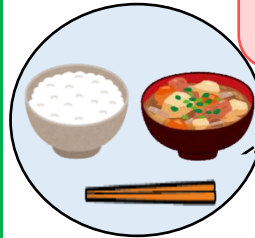
緑 体の調子を整える

ビタミン
無機質



朝ごはんを黄・赤・緑の3色
そろえるの難しいなあ？

忙しい朝、具だくさんの
みそ汁はいかがですか？
これで3色そろいますよ！
おかずもつけば、さらに
Good！



例
じゃがいも(黄)
豚肉(赤)・わかめ(赤)
にんじん(緑)・だいこん(緑)
きのこ(緑)

給食の調理動画 配信中！



FUKUYAMA_KYUSHOKU

・マーボー豆腐
・鮭のメープル
マスタードソース
など



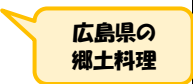
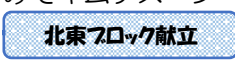
給食では、地場産物(ふくやまSUN・福山市内産・広島県内産)をできるだけ使用します。
(材料欄の太字で書いてある材料が地場産物です。天候等により使用できない場合もあります。)

減塩
今月の食塩摂取量
小学校:1食平均2.2g
中学校:1食平均2.7g

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 C班校 (北東ブロック)	主 な 材 料			調味料・だし等	エネルギー 和カロリー
		(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 (木)	パン てつぶんたっぷり キーマカレー ◆ポテトサラダ はるみ 	パン じゃがいも あぶら マヨネーズ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず ぶたレバー ロースハム	たまねぎ にんじん トマト きゅうり にんにく しょうが はるみ	しお こしょう カレーこ ケチャップ とんかつソース	645
2 (金)	ごはん いわしのかばやき ポイルキャベツ とうふじる せつぶんまめ 	ごはん かたくりこ あぶら さとう	ぎゅうにゅう いわし とうふ あぶらあげ わかめ せつぶんまめ	キャベツ にんじん たまねぎ しめじ ねぎ しょうが	みりん しょうゆ うすくちしょうゆ しお だしiriこ	605
5 (月)	ごはん あじつけのり とうにゅうたんたんめん はくさいのちゅうかあえ	ごはん ちゃんぽんめん あぶら さとう しろごま ごまあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく とうにゅう ロースハム わかめ あじつけのり	たまねぎ にんじん チンゲンサイ もやし とうもろこし はくさい にんにく しょうが	トウバンジャン しょうゆ しお こしょう す とりがらスープ	555
6 (火)	ごはん だいずのいそに ツナフレークあえ 	ごはん じゃがいも さとう あぶら	ぎゅうにゅう とりにく だいず あつあげ ひじき まぐろあぶらづけ	にんじん たまねぎ さやいんげん キャベツ きゅうり こんにゃく	みりん しょうゆ うすくちしょうゆ す	569
7 (水)	ごはん さばのてりに こんぶあえ あいしょうじる	ごはん じゃがいも さとう あぶら	ぎゅうにゅう さば しおこんぶ ベーコン しろみそ	キャベツ にんじん たまねぎ しめじ ねぎ しょうが しらたき	みりん さけ しょうゆ す しお こしょう	593

「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 C班校 (北東ブロック)	主 な 材 料			調味料・だし等	エネルギー 和加リー
		(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		
8 (木)	パンプキンパン ◆たこボール おんやさい オニオンスープ	 パンプキンパン こむぎこ あぶら	ぎゅうにゅう たこ あおのり とうふ ベーコン	キャベツ ねぎ とうもろこし にんじん たまねぎ セロリー	しお こしょう とんかつソース とりがらスープ	641
9 (金)	むぎごはん みそおでん はくさいのゆずあえ	むぎごはん くろざとう	ぎゅうにゅう とりにく あかみそ ちゅうみそ こんぶ うずらたまご くわいりりさつまあげ	だいこん れんこん こんにゃく はくさい にんじん ゆず	みりん しょうゆ うすくちしょうゆ しお	534
13 (火)	ごはん ◆ハンバーグの ケチャップソースかけ おこめんスープ	ごはん さとう こめこめん あぶら	ぎゅうにゅう ハンバーグ ぶたにく	たまねぎ キャベツ しめじ にんじん チンゲンサイ ほししいたけ	ウスターソース ケチャップ うすくちしょうゆ とりがらスープ しお	634
14 (水)	ごはん ◆あげぎょうざ ぎゅうりのちゅうかふうづけ サンラータン	ごはん あぶら かたくりこ ごまあぶら さとう くろごま	ぎゅうにゅう ギョウザ ぶたにく とうふ たまご	きゅうり にんじん ほししいたけ たけのこ チンゲンサイ	しお こしょう す しょうゆ うすくちしょうゆ とりがらスープ	569
15 (木)	パン いちごジャム はくさいのクリームに だいこんサラダ	 パン いちごジャム じゃがいも バター こめこ さとう あぶら	ぎゅうにゅう とりにく ロースハム	はくさい にんじん たまねぎ だいこん みずな	しお こしょう とりがらスープ うすくちしょうゆ す	598
16 (金)	ごはん ◆にくじゃが ◆はりはりづけ	ごはん じゃがいも あぶら さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく しらすぼし しおこんぶ	たまねぎ にんじん グリーンピース こんにゃく きゅうり きりぼしだいこん	しょうゆ しお みりん す うすくちしょうゆ	566
19 (月)	ごはん あつあげのみそいため かつおあえ	ごはん はるさめ あぶら さとう ごまあぶら かたくりこ	ぎゅうにゅう あつあげ ぶたにく ちゅうみそ かつおぶし	にんじん たまねぎ たけのこ キャベツ ほししいたけ はくさい しょうが にんにく	しょうゆ みりん うすくちしょうゆ	547
20 (火)	ふわふわどんぶり ガステんのあえもの	ごはん あぶら さとう かたくりこ しろごま	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく たまご ガステん	たまねぎ にんじん ほししいたけ しょうが ねぎ もやし きゅうり	さけ みりん しお しょうゆ けずりぶし す うすくちしょうゆ	565
21 (水)	もぶりごはん いためなます ぶたじる	 ごはん さとう あぶら さといも	ぎゅうにゅう くろまめ とりにく まめちくわ しらすぼし ぶたにく ちゅうみそ あぶらあげ	にんじん ごぼう ほししいたけ だいこん たまねぎ しめじ ねぎ こんにゃく	しょうゆ さけ みりん す しお だしiriこ うすくちしょうゆ	553
22 (木)	パン しろみざかなのピンゴソース ポイルキャベツ あつくもえろ!!Cスープ	 パン かたくりこ あぶら じゃがいも	ぎゅうにゅう ホキ ベーコン しらすぼし	キャベツ たまねぎ とうもろこし トマトジュース しめじ	しお こしょう ピンゴソース ケチャップ とりがらスープ	593
26 (月)	むぎごはん マーボーひじき だいこんのちゅうかあえ	むぎごはん ごまあぶら さとう かたくりこ しろごま	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく ひじき あかみそ	にんじん たまねぎ たけのこ ねぎ しょうが にんにく だいこん	トウバンジャン しょうゆ しお うすくちしょうゆ す	566
27 (火)	ごはん ◆とりのからあげ かおりあえ みそキムチスープ 	ごはん かたくりこ あぶら ごまあぶら はるさめ	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく とうふ ちゅうみそ 	しょうが にんにく キャベツ はくさい にんじん しめじ ねぎ	しょうゆ かおり しお こしょう キムチのもと うすくちしょうゆ とりがらスープ さけ	660
28 (水)	ごはん はっぼうさい はるさめサラダ	 ごはん ごまあぶら さとう かたくりこ はるさめ しろごま	ぎゅうにゅう ぶたにく いか うずらたまご ロースハム	しょうが にんにく はくさい にんじん もやし チンゲンサイ たまねぎ たけのこ ほししいたけ キャベツ きゅうり	しょうゆ しお こしょう す からし	577
29 (木)	こがたパン イタリアンスパゲティ ごぼうサラダ プリン	パン スパゲティ あぶら さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく スライスウィンナー まぐろあぶらづけ プリン	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 ごぼう きゅうり	しお こしょう ケチャップ す ウスターソース	640