

給食だより

9月

2023年(令和5年)
福山市教育委員会
(学校保健課)

今月の給食目標

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。生活リズムがくずれてしまっている人もいるかもしれません。毎日を元気に過ごすために、生活リズムを整え、規則正しい食生活を送りましょう。

できているか チェックしよう

朝は早く起きている



毎日朝ごはんを食べている



時間を決めて食事をしている



夜は早く寝ている



- ★ 黄・赤・緑の3色がそろった栄養バランスのよい食事を心がけましょう。
- ★ おやつは食べる時間と量を決めましょう。

今月の食塩摂取量
小学校:1食平均 2.1g
中学校:1食平均 2.5g

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 ※ぎょうにゅうは、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	I値キ- +0カ- 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)	なつやさいとてつぶん いっぱいドライカレー フレンチサラダ	ごはん あぶら さとう	ぎょうにゅう ぶたにく ぶたレバー ロースハム だいず	たまねぎ なす にんじん にんにく しょうが きゅうり キャベツ トマト とうもろこし	しお カレー ケチャップ トンカツソース こしょう す	555
4 (月)	ねぎしおぶたどんぶり ビーフンスープ	ごはん ごまあぶら あぶら ビーフン かたくりこ	ぎょうにゅう ぶたにく やきかまぼこ とりにく	たまねぎ もやし しろねぎ にんじん ほししいたけ しょうが にんにく チンゲンサイ	さけ しお うすくちしょうゆ みりん こしょう とりがらスープ	546
5 (火)	ごはん アスパラいりメンチカツ しおもみきゅうり なつやさいのみそしる	ごはん あぶら 福山で作られた アスパラガスを使用	ぎょうにゅう アスパラいりメンチカツ あぶらあげ ちゅうみそ	きゅうり かぼちゃ なす にんじん たまねぎ しめじ ねぎ	だしiriこ	561
6 (水)	ごはん マーボーなつやさい バンサンスー 北東ブロック献立	ごはん ごまあぶら さとう かたくりこ はるさめ しろごま	ぎょうにゅう とうふ ぶたにく あかみそ ロースハム	にんじん たまねぎ なす ピーマン ほししいたけ しょうが にんにく キャベツ きゅうり	トウバンジャン しょうゆ しお す からし	597
7 (木)	こがたパン なすとトマトの ミートスパゲティ ツナサラダ	パン スパゲティ あぶら さとう	ぎょうにゅう だいず ぶたにく まぐろあぶらづけ	たまねぎ なす にんじん トマト マッシュルーム にんにく キャベツ きゅうり	あかワイン しお こしょう ケチャップ ウスターソース しょうゆ	538
8 (金)	むぎごはん さばのピリからに ゆかりづけ とうがんじる	むぎごはん さとう	ぎょうにゅう さば ちゅうみそ えび とうふ あぶらあげ	にんにく キャベツ きゅうり ねぎ とうがん にんじん こんにやく ほししいたけ	みりん さけ しょうゆ しお うすくちしょうゆ トウバンジャン だしiriこ ゆかり	578
11 (月)	ごはん かやくうどん ゴーヤみそ アーモンドいりこ 【小学校・中学校】	ごはん うどん あぶら さとう しろごま アーモンドいりこ 【小・中】	ぎょうにゅう とりにく ぶたにく あぶらあげ あかみそ	しめじ たまねぎ にんじん ねぎ にがうり にんにく	しょうゆ だしiriこ さけ みりん	595

「早寝・早起き・朝ごはん」「地場産物を食卓に」

給食レシピ等はこちらから

福山市 学校給食 検索

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 +α
		(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		
12 (火)	ごはん ぶたにくとレバーの かりんあげ ポイルキャベツ おこめんスープ	ごはん あぶら かたくりこ さとう しろごま こめこめん	ぎゅうにゅう ぶたにく とりレバー とりにく	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 しお うすくちしょうゆ とりがらすープ	639
13 (水)	おやこどんぶり まめなサラダ	ごはん あぶら さとう	ぎゅうにゅう とりにく たまご やきかまぼこ だいず まぐろあぶらづけ	たまねぎ にんじん ほししいたけ ねぎ キャベツ もやし こまつな にんじん	みりん す しお しょうゆ けずりぶし うすくちしょうゆ	578
14 (木)	パン とりにくのマーマレードに コーンポターージュスープ 	パン マーマレード かたくりこ じゃがいも	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン	たまねぎ キャベツ にんじん パセリ マッシュルーム とうもろこし	しょうゆ クリームポターージュ しお こしょう	624
15 (金)	ごはん ふりかけ(てつきょうか) タイピーエン いりな 	ごはん はるさめ あぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく いか うずらたまご あぶらあげ	キャベツ にんじん チンゲンサイ ほししいたけ しょうが もやし こまつな	しお こしょう うすくちしょうゆ さけ みりん とりがらすープ しょうゆ ふりかけ (てつきょうか)	529
19 (火)	ごはん だいずのいそに パリパリサラダ	ごはん あぶら さとう じゃがいも	ぎゅうにゅう だいず とりにく まめちくわ 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	536
20 (水)	ビビンバ かんこくふうスープ	ごはん あぶら さとう ごまあぶら トック	ぎゅうにゅう ぶたにく あかみそ とりにく わかめ	にんにく きゅうり もやし にんじん たまねぎ ねぎ えのきだけ	トウバンジャン しょうゆ みりん うすくちしょうゆ しお こしょう とりがらすープ	588
21 (木)	パン さかなのレモンソースあえ ポイルキャベツ あつくもえろ!!Cスープ 	パン あぶら じゃがいも かたくりこ さとう	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 レモン トマトジュース	さけ しょうゆ しお こしょう ケチャップ とりがらすープ	583
22 (金)	むぎごはん とりにくのカレーに こまつなサラダ	むぎ ごはん じゃがいも あぶら さとう ごまあぶら	ぎゅうにゅう とりにく うずらたまご ロースハム ひじき	にんじん たまねぎ えだまめ こまつな もやし とうもろこし	カレーこ す ケチャップ ウスターソース しょうゆ からし うすくちしょうゆ	626
25 (月)	ツナそぼろごはん わふうワントン なし(ほうすい)  	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 くきわかめ きんしたまご ぶたにく	えだまめ にんじん たまねぎ チンゲンサイ ほししいたけ なし	しょうゆ しお うすくちしょうゆ こしょう だしiriこ	603
26 (火)	ごはん いわしのかばやき コーンキャベツ けんちんじる   	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 とりにく あぶらあげ	しょうが にんじん とうもろこし ねぎ キャベツ たまねぎ ごぼう こんにゃく	みりん しょうゆ	618
27 (水)	ごはん ひじきのりつくだに なすのそぼろに しらすあえ 	ごはん あぶら さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ しらすぼし ひじきのり	なす たまねぎ ほししいたけ えだまめ にんじん きゅうり もやし しらたき	しょうゆ す うすくちしょうゆ	557
28 (木)	パン ポークビーンズ かおりあえサラダ ヨーグルト 	パン あぶら じゃがいも さとう はるさめ	ぎゅうにゅう だいず ぶたにく ロースハム ヨーグルト	たまねぎ にんじん キャベツ きゅうり セロリー	しお す ケチャップ ウスターソース うすくちしょうゆ	652
29 (金)	ごはん ぶたにくの しょうがいため つきみじる つきみだんご 【小学校・中学校】  	ごはん あぶら さとう さといも つきみだんご 【小・中】	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく	たまねぎ キャベツ にんじん しめじ しょうが ほししいたけ ねぎ	しお さけ みりん しょうゆ うすくちしょうゆ だしiriこ	615