

今月の給食目標

夏の食生活を考えよう

いよいよ夏本番です。暑い日が続くと、食欲や体力が落ちやすくなります。暑さに負けず元気に過ごせるように生活のリズムを整え、バランスの良い食事を心がけましょう。

★★★ 食生活のポイント ★★★

1. 1日3食しっかり食べよう！

特に朝ごはんは大切です。朝ごはんは、体や脳を目覚めさせる大切な食事です。



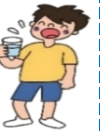
2. 夏野菜をたっぷり食べよう！

太陽の光を浴びて育った夏野菜にはビタミン、ミネラルだけでなく、水分もたっぷり含まれています。



3. こまめな水分補給で熱中症予防！

夏の水分補給のコツは、水や麦茶を「のどがかわく前に少しずつとる」ことです。



4. たんぱく質をとろう！

そうめんなど炭水化物だけでなく、肉、魚、卵、大豆製品など、たんぱく質を多く含む食品を組み合わせましょう。



5. 冷たいもののとりすぎに注意しよう！

冷たいものをとりすぎるとおなかの調子が悪くなったり、食欲がなくなったりします。



今月の食塩摂取量

小学校: 1食平均2.2g

中学校: 1食平均2.6g



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。）



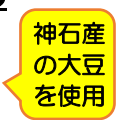
←給食レシピ等はこちらから↓

福山市 学校給食 検索

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 C班校 (北東ブロック)	主 な 材 料			調味料・だし等	I値 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		
3 (月)	ごはん ちくぜんに パリパリサラダ	ごはん じゃがいも あぶら さとう	ぎゅうにゅう とりにく まめちくわ あつあげ	ごぼう にんじん こんにゃく もやし さやいんげん きゅうり たくあんづけ	みりん しょうゆ す しお	537
4 (火)	ごはん キャベツとぶたひきにくの みそいため とうふじる	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 ぶたにく ちゅうみそ とうふ わかめ	しょうが にんにく キャベツ たまねぎ にんじん たけのこ チンゲンサイ えのきだけ ねぎ	しょうゆ みりん うすくちしょうゆ しお だしiriこ	545
5 (水)	ツナそぼろごはん そうめんじる たなばたゼリー 七夕献立	ごはん あぶら さとう そうめん たなばたゼリー	ぎゅうにゅう まぐろあぶらづけ きんしりたまご くきわかめ かまぼこ(ほしがた)	とうもろこし にんじん たまねぎ ほししいたけ ねぎ	しょうゆ しお うすくちしょうゆ だしこんぶ けずりぶし	604
6 (木)	パン てつぶんたっぷり キーマカレー やさいスープ かくチーズ	パン あぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく ぶたしパー だいず ベーコン チーズ	たまねぎ にんじん トマト にんにく しょうが キャベツ とうもろこし セロリー	しお こしょう カレーこ ケチャップ トンカツソース とりがらスープ	618
7 (金)	ごはん しろみざかなのからあげ ゆでやさい かぼちゃじる	ごはん かたくりこ あぶら	ぎゅうにゅう ホキ とうふ ちゅうみそ	キャベツ にんじん かぼちゃ なす ねぎ たまねぎ	さけ しお こしょう やさいドレッシング だしiriこ	540
10 (月)	ごはん ふりかけ(てつきょうか) だいずのいそに しらすあえ	ごはん じゃがいも あぶら さとう	ぎゅうにゅう だいず とりにく さつまあげ ひじき しらすぼし	にんじん たまねぎ さやいんげん キャベツ もやし こんにゃく	みりん しょうゆ す うすくちしょうゆ ふりかけ (てつきょうか)	542
11 (火)	ごはん こうやどうふのたまごとじ すのもの	ごはん じゃがいも あぶら さとう	ぎゅうにゅう こうやどうふ たまご ぶたにく わかめ	にんじん たまねぎ さやいんげん ほししいたけ もやし きゅうり	しお しょうゆ す うすくちしょうゆ	552

「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		
12 (水)	ごはん さばのソースに プチトマト あいしょうじろ 	<u>ごはん</u> さとう ジャがいも あぶら	<u>ぎゅうにゅう</u> さば ベーコン しろみそ	しょうが にんじん プチトマト <u>たまねぎ</u> <u>ねぎ</u> しらたき しめじ	しょうゆ さけ ウスターソース しお こしょう	580
13 (木)	こくとうパン SDGsビーフン かいそうサラダ 	こくとうパン ビーフン あぶら ごまあぶら さとう	<u>ぎゅうにゅう</u> ぶたにく たこ かいそうミックス まぐろあぶらづけ	<u>たまねぎ</u> にんじん <u>キャベツ</u> <u>きゅうり</u> <u>グリーンアスパラガス</u> <u>にんにく</u> <u>もやし</u>	さけ しお こしょう しょうゆ す	609
14 (金)	なつやさいかレーライス フレンチサラダ 	<u>ごはん</u> あぶら バター こむぎこ さとう	<u>ぎゅうにゅう</u> ぶたにく ロースハム	<u>にんにく</u> <u>たまねぎ</u> <u>かぼちゃ</u> <u>なす</u> <u>トマト</u> オクラ <u>きゅうり</u> <u>キャベツ</u>	しお こしょう カレーこ す ケチャップ トンカツソース ウスターソース しょうゆ	574
18 (火)	ごはん にくじゃが はりはりづけ	<u>ごはん</u> <u>じゃがいも</u> あぶら さとう	<u>ぎゅうにゅう</u> ぶたにく しおこんぶ	<u>たまねぎ</u> にんじん えだまめ <u>こんにゃく</u> きりぼしだいこん <u>きゅうり</u>	しょうゆ みりん しお す うすくちしょうゆ	561
19 (水)	ごはん あじのからあげ ゆでやさい ワントンスープ 	<u>ごはん</u> あぶら かたくりこ ワントンめん	<u>ぎゅうにゅう</u> あじ とりにく	<u>キャベツ</u> <u>たまねぎ</u> <u>もやし</u> にんじん ほししいたけ にら	しお こしょう ウスターソース しょうゆ とりがらすープ	576
20 (木)	パン とりにくのマーマレードに マカロニスープ 	パン マーマレード かたくりこ あぶら <u>じゃがいも</u> マカロニ しろいんげんまめ	<u>ぎゅうにゅう</u> とりにく ベーコン	<u>たまねぎ</u> <u>キャベツ</u> にんじん	しょうゆ しお こしょう とりがらすープ	607
21 (金)	むぎごはん ひじきのりつくだに かやくうどん うめかつおあえ	むぎ <u>ごはん</u> うどん	<u>ぎゅうにゅう</u> とりにく かつおぶし あぶらあげ ひじきのり	しめじ <u>たまねぎ</u> にんじん <u>ねぎ</u> <u>キャベツ</u> <u>きゅうり</u> うめぼし	しょうゆ うすくちしょうゆ だしiriこ	557
24 (月)	ビビンバ わかめスープ れいとうみかん 	<u>ごはん</u> ごまあぶら さとう あぶら はるさめ	<u>ぎゅうにゅう</u> ぶたにく <u>きんしたまご</u> とうふ わかめ	ほししいたけ <u>ねぎ</u> しょうが <u>にんにく</u> <u>もやし</u> <u>きゅうり</u> にんじん <u>たまねぎ</u> えのきだけ みかん	トウバンジャン さけ しょうゆ みりん しお うすくちしょうゆ とりがらすープ	567
25 (火)	ごはん ジアチャンドウフ ナムル	<u>ごはん</u> あぶら かたくりこ さとう ごまあぶら しろごま	<u>ぎゅうにゅう</u> ぶたにく あかみそ <u>あつあげ</u> 	しょうが <u>にんにく</u> にんじん たけのこ ほししいたけ <u>キャベツ</u> <u>こまつな</u> <u>きゅうり</u> <u>もやし</u>	トウバンジャン さけ しょうゆ とりがらすープ ガーリック	553
26 (水)	ハヤシライス ツナフレークあえ	<u>ごはん</u> あぶら バター こむぎこ さとう	<u>ぎゅうにゅう</u> ぶたにく まぐろあぶらづけ	<u>にんにく</u> <u>たまねぎ</u> にんじん <u>きゅうり</u> グリーンピース <u>キャベツ</u> とうもろこし	あかワイン しお こしょう ウスターソース ケチャップ トマトピューレ しょうゆ	614
27 (木)	こがたパン サマーミートスパゲティ まめなサラダ れいとうパイン	パン スパゲティ さとう オリーブオイル	<u>ぎゅうにゅう</u> ぶたにく だいす まぐろあぶらづけ	<u>ピーマン</u> <u>なす</u> マッシュルーム <u>たまねぎ</u> にんじん <u>トマト</u> <u>にんにく</u> <u>もやし</u> <u>こまつな</u> パイン	あかワイン しお こしょう ウスターソース ケチャップ す うすくちしょうゆ	561
28 (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 	むぎ <u>ごはん</u> ごまあぶら	<u>ぎゅうにゅう</u> やきどうふ たまご ぶたにく まめちくわ もずく かつおぶし	にがうり にんじん <u>たまねぎ</u> <u>もやし</u> えのきだけ <u>ねぎ</u> 	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)	548
31 (月)	ちゅうかどんぶり きゅうりのちゅうかふうづけ みかんゼリー 	<u>ごはん</u> あぶら かたくりこ さとう ごまあぶら くろごま みかんゼリー	<u>ぎゅうにゅう</u> ぶたにく いか うずらたまご ロースハム	しょうが <u>にんにく</u> <u>たまねぎ</u> にんじん たけのこ <u>キャベツ</u> ほししいたけ <u>チンゲンサイ</u> とうもろこし <u>きゅうり</u>	しょうゆ さけ こしょう しお とりがらすープ す	579