

給食だより 2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

食べ物の働きを知ろう

食べ物には、主に5つの栄養素があります。それぞれのもつ栄養素によって体内での働きが異なります。

食事をするときは、いろいろな食べものを組み合わせて、栄養バランスを整えましょう。



『知りたいな 食べたいな 未来へつなぐ 学校給食』

詳しくはこちら！



- * 給食室をのぞいてみよう！『さばのしょうが煮Ver.』
- * 作ってみよう！人気メニュー『豆乳担々麺』&『ナムル』
- * クイズに挑戦!!『くわいて知っとる～?』
- * 給食のあゆみ～時代とともにおいしく～

福山市ホームページで動画配信中!! ぜひご覧ください!

今月の食塩摂取量
小学校:1食平均2.0g
中学校:1食平均2.4g



←給食レシピ等は
こちらから↓

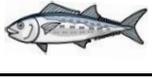
福山市 学校給食 検索

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 ※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				I味材 - 和カオリ
		(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	調味料・だし等	
1 (水)	ごはん いわしのかばやき おんやさい すましじる せつぶんまめ 	ごはん かたくりこ あぶら さとう ふ	ぎゅうにゅう いわし わかめ せつぶんまめ	しょうが キャベツ えのきだけ たまねぎ にんじん ねぎ	みりん しょうゆ しお うすくちしょうゆ だしこんぶ けずりぶし	608
2 (木)	こがたパン いかとれんこんの やきスパゲティ ハムとコーンのサラダ ヨーグルト	パン スパゲティ あぶら さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく いか あおのり ロースハム ヨーグルト	たまねぎ にんじん れんこん もやし キャベツ とうもろこし きゅうり	さけ しお こしょう トンカツソース ウスターソース す	601
3 (金)	ツナそぼろどんぶり しらたまじる はるみ 	ごはん あぶら さとう しらたまもち	ぎゅうにゅう まぐろあぶらづけ わかめ ぶたにく	えだまめ にんじん とうもろこし こまつな たまねぎ はるみ	しお しょうゆ だしいりこ	653
6 (月)	ごはん くれのにくじゃが うめかつおあえ ブルーベリーゼリー 	ごはん じゃがいも あぶら さとう ゼリー (てつぶんきょうか)	ぎゅうにゅう ぶたにく かつおぶし	たまねぎ こんにゃく はくさい にんじん うめぼし	しょうゆ みりん うすくちしょうゆ	581
7 (火)	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	ぎゅうにゅう いか ぶたにく うすらたまご 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 こしょう しお す	565
8 (水)	もぶりごはん いためなます さといものみそしる むらさきいもチップス 	ごはん さとう あぶら さといも むらさきいもチップス	ぎゅうにゅう くろまめ えび とりにく あぶらあげ しらすぼし ちゅうみそ	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 うすくちしょうゆ しお だしいりこ	544

「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	Iアレルギー - 和加アレルギー
		(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		
9 (木)	パンプキンパン ◆たこボール ポイルキャベツ オニオンスープ 	パンプキンパン こむぎこ あぶら しろいんげんまめ	ぎゅうにゅう たこ とうふ あおのり ベーコン	キャベツ ねぎ にんじん たまねぎ とうもろこし	しお トンカツソース こしょう とりがらスープ	650
10 (金)	ごはん さばのピリからに おんやさい あいしょうじる	ごはん さとう じゃがいも あぶら	ぎゅうにゅう さば ちゅうみそ ベーコン しろみそ	にんにく キャベツ にんじん たまねぎ しらたき しめじ ねぎ	みりん さけ しょうゆ トウバンジャン しお こしょう	585
13 (月)	むぎごはん ふりかけ(てつきょうか) おでん はくさいのレモンあえ 	むぎ ごはん くろごとう <div style="border: 1px dashed green; padding: 2px; display: inline-block;">福山で作られた 「くわい」を使用</div>	ぎゅうにゅう ぎゅうにく うすらたまご こんぶ さつまあげ(くわい)	だいこん れんこん こんにゃく はくさい にんじん レモン	みりん しょうゆ しお うすくちしょうゆ ふりかけ (てつきょうか)	579
14 (火)	ごはん こんぶつくだに ◆だいずのいそに ツナフレークあえ 	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 あつあげ ひじき まぐるあぶらづけ こんぶつくだに	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	みりん しょうゆ す うすくちしょうゆ	602
15 (水)	ごはん ◆ぶたにくとしバーの かりんあげ おんやさい もずくスープ	ごはん かたくりこ あぶら さとう しろごま	ぎゅうにゅう ぶたにく とりレバー とりにく もずく	しょうが キャベツ たまねぎ にんじん ねぎ ほししいたけ	しょうゆ しお うすくちしょうゆ とりがらスープ	623
16 (木)	パン ブラック&ホワイトチョコ はくさいのクリームに だいこんサラダ <div style="border: 1px solid green; padding: 2px; display: inline-block;">北東ブロック献立</div>	パン チョコブラック& ホワイト じゃがいも バター こめこ あぶら さとう	ぎゅうにゅう とりにく ローズハム うすらたまご	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 す うすくちしょうゆ しお	685
17 (金)	ごはん さばのカレーに かおりあえ けんちんじる 	ごはん さとう あぶら	ぎゅうにゅう さば とうふ とりにく あぶらあげ	にんじん キャベツ たまねぎ ごぼう こんにゃく ねぎ	しょうゆ みりん さけ カレーこ かおり しお	592
20 (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 ローズハム わかめ あじつけのり	しょうが にんにく 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	トウバンジャン しょうゆ しお こしょう とりがらスープ す	554
21 (火)	ごはん しろみぎかなのピンゴソース ポイルキャベツ とうふじる <div style="border: 1px solid green; padding: 2px; display: inline-block;">北東ブロック献立</div>	ごはん かたくりこ あぶら	ぎゅうにゅう ホキ とうふ あぶらあげ わかめ	キャベツ たまねぎ にんじん ねぎ しめじ	しお こしょう ピンゴソース しょうゆ うすくちしょうゆ だしいりこ	551
22 (水)	◆ピピンバ かきたまじる ネーブル 	ごはん 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 あかみそ たまご とうふ	にんにく ほうれんそう もやし にんじん たまねぎ ねぎ ネーブル	トウバンジャン しょうゆ みりん うすくちしょうゆ しお とりがらスープ	587
24 (金)	むぎごはん ◆ハンバーグの わふうあんかけ はるさめスープ	むぎ ごはん あぶら さとう かたくりこ はるさめ	ぎゅうにゅう ハンバーグ	たまねぎ にんじん しめじ もやし ほししいたけ ねぎ	す しょうゆ しお うすくちしょうゆ とりがらスープ	574
27 (月)	◆ポークカレーライス フレンチサラダ	ごはん じゃがいも あぶら バター こむぎこ さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく ローズハム	にんにく たまねぎ にんじん グリーンピース きゅうり キャベツ	ウスターソース トンカツソース ケチャップ しお しょうゆ カレーこ こしょう す	617
28 (火)	ごはん マーボーひじき だいこんのちゅうかあえ 	ごはん さとう かたくりこ ごまあぶら 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 しろねぎ 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 す うすくちしょうゆ	558