

規則正しい
食生活を知ろう

健康に過ごすには、朝・昼・夕の3食をバランスよく食べ、適度な運動、十分な休養・睡眠をとり、規則正しい生活リズムを作ることが必要です。朝食を食べること、太陽の光を浴びることは、体内時計を整えることにつながります。朝ごはんを食べて、元気に1日をスタートしましょう。

朝食の達人を目指そう

レベル1

主食を
食べている

〈黄色〉



毎日食べる習慣を
つけましょう

レベル2

主食・主菜を
食べている

〈黄色+赤色〉



たんぱく質やカルシウムを追加しましょう

レベル3

主食・主菜・副菜を
食べている

〈黄色+赤色+緑色〉



ビタミンや食物繊維を追加しましょう

★達人レベル★

栄養バランスの良い朝食を
自分で用意している



調理が簡単なメニューを調べたり、作り置きをしたりするなど工夫をしてみましょう

サメが給食に登場します！



サメは、広島県三次市や庄原市で「ワニ」と呼ばれ、海から遠い地域でも刺身で食べられる貴重な魚として、正月や祝いの席で食べられてきました。肉質は柔らかく、あっさりとした味です。

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】

検索



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。）

今月の献立 ※きゅうにゅうは、毎日あります



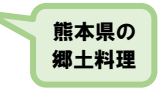
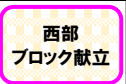
今月の食塩摂取量

小学校:1食平均2.0g

中学校:1食平均2.4g

日 (曜)	こんだてめい A班校 (西部ブロック)	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 (月)	ひろしまたっぷりピピンバ きりぼしだいこんのスープ ぶどうゼリー 	ごはん ごまあぶら あぶら しろごま ゼリー(てつきょうか)	ぎゅうにゅう ぶたにく しらすばし きんしたまご ベーコン	ひろしまなづけ はくさいキムチ もやし にんにく きりぼしだいこん にんじん たまねぎ しめじ ねぎ	しょうゆ こしょう しお うすくちしょうゆ とりがらスープ	(小)600 (中)742
2 (火)	パン とりにくのマーマレードに まめまめポタージュスープ	パン マーマレード じゃがいも しろいんげんまめ	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 えだまめ	しょうゆ しお こしょう とりがらスープ クリームポタージュ	(小)620 (中)804
3 (水)	ごはん わにのからあげ ポイルキャベツ わかめスープ 	ごはん かたくりこ あぶら はるさめ	ぎゅうにゅう サメ とうふ わかめ	しょうが キャベツ たまねぎ えのきだけ にんじん ねぎ	さけ しお こしょう 1食トンカツソース とりがらスープ うすくちしょうゆ	(小)575 (中)705
4 (木)	ごはん ぶたにくのしょうがいため ひじきサラダ	ごはん あぶら さとう しろごま ノンエッグマヨネーズ	ぎゅうにゅう ぶたにく まぐろあぶらづけ ひじき	たまねぎ キャベツ にんじん しめじ しょうが きゅうり	しお さけ みりん しょうゆ こしょう	(小)588 (中)737
5 (金)	ごはん じゃがいものそばろに はるさめサラダ	ごはん あぶら じゃがいも さとう はるさめ ごまあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく ロースハム	たまねぎ にんじん こんにゃく グリーンピース キャベツ きゅうり	みりん しょうゆ しお す	(小)566 (中)710
8 (月)	むぎごはん マーボーなつやさい パンサンスー	むぎ ごはん あぶら 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 とうふ ぶたにく とりにく ロースハム あかみそ	なす にんじん たまねぎ 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	(小)582 (中)732

「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 A班校 (西部ブロック)	主 な 材 料			調味料・だし等	エネルギー 1000kcal
		(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 (火)	パン とりにくとなすのカレーに こまつなサラダ とうにゅうプリン	パン じゃがいも あぶら さとう かたくりこ ごまあぶら	<u>ぎゅうにゅう</u> とりにく ロースハム <u>ひじき</u> とうにゅうプリン	にんじん たまねぎ <u>なす</u> えだまめ こまつな <u>もやし</u> とうもろこし	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 からし	(小)584 (中)746
10 (水)	ツナそぼろごはん ワントンスープ なし(こうすい) 	<u>ごはん</u> あぶら さとう ワントンめん	<u>ぎゅうにゅう</u> まぐろあぶらづけ くきわかめ きんしたまご ぶたにく	にんじん たまねぎ チンゲンサイ ほししいたけ <u>なし</u>	しょうゆ しお うすくちしょうゆ こしょう とりがらスープ	(小)568 (中)706
11 (木)	ごはん かみってる！GoGoいため しらたまじる 	<u>ごはん</u> しろごま あぶら ごまあぶら さとう しらたまもち	<u>ぎゅうにゅう</u> ぶたにく ガステん とりにく ガステん あかみそ	ごぼう こんにゃく にんじん たまねぎ さやいんげん チンゲンサイ	しょうゆ さけ しお だしいりこ	(小)593 (中)737
12 (金)	ごはん さばのソースに ゆかりづけ とうがんじる	<u>ごはん</u> さとう	<u>ぎゅうにゅう</u> さば とうふ えび あぶらあげ	しょうが キャベツ とうがん にんじん こんにゃく ほししいたけ <u>ねぎ</u>	しょうゆ さけ ウスターソース しお ゆかり うすくちしょうゆ だしいりこ	(小)542 (中)658
16 (火)	こがたパン なすとトマトのスパゲティ フレンチサラダ ココアぎゅうにゅうのもと	パン スパゲティ あぶら さとう ココアぎゅうにゅう のもと	<u>ぎゅうにゅう</u> ベーコン ロースハム	<u>なす</u> たまねぎ トマト <u>ピーマン</u> にんにく きゅうり キャベツ とうもろこし	しお こしょう ケチャップ ウスターソース す	(小)552 (中)734
17 (水)	ごはん ししゃものカレーあげ そえやさい かぼちゃのみそしる	<u>ごはん</u> あぶら かたくりこ	<u>ぎゅうにゅう</u> ししゃも とうふ ちゅうみそ あぶらあげ	きゅうり にんじん かぼちゃ たまねぎ しめじ <u>ねぎ</u>	だしいりこ カレーこ	(小)560 (中)719
18 (木)	ごはん あつあげのみそいため しらすあえ	<u>ごはん</u> あぶら さとう ごまあぶら かたくりこ はるさめ	<u>ぎゅうにゅう</u> あつあげ ぶたにく <u>しらすぼし</u> ちゅうみそ	にんじん たまねぎ たけのこ <u>もやし</u> ほししいたけ キャベツ しょうが にんにく きゅうり	しょうゆ みりん す うすくちしょうゆ	(小)557 (中)699
19 (金)	おやこどんぶり まめなサラダ れいとうみかん	<u>ごはん</u> あぶら さとう しろごま ごまあぶら	<u>ぎゅうにゅう</u> とりにく たまご 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 <u>ねぎ</u> キャベツ <u>もやし</u> こまつな みかん	みりん しょうゆ しお す けすりぶし うすくちしょうゆ	(小)621 (中)771
22 (月)	むぎごはん ふりかけ(てつきょうか) タイピーエン いりな 	むぎ <u>ごはん</u> あぶら はるさめ	<u>ぎゅうにゅう</u> ぶたにく いか うすらたまご <u>あぶらあげ</u> <u>しらすぼし</u>	にんじん キャベツ チンゲンサイ ほししいたけ しょうが <u>もやし</u> <u>こまつな</u>	みりん しょうゆ しお こしょう うすくちしょうゆ さけ とりがらスープ ふりかけ (てつきょうか)	(小)554 (中)700
24 (水)	ごはん ひじきのりつくだに だいずのごもくに ツナフレークあえ	<u>ごはん</u> じゃがいも あぶら さとう	<u>ぎゅうにゅう</u> だいず とりにく あつあげ こんぶ まぐろあぶらづけ ひじきのり	にんじん ごぼう 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	(小)584 (中)726
25 (木)	もずくどんぶり かきたまじる	<u>ごはん</u> あぶら さとう ごまあぶら かたくりこ じゃがいも	<u>ぎゅうにゅう</u> ぶたにく とりにく もずく たまご とうふ	たまねぎ にんじん こまつな しょうが にんにく とうもろこし	うすくちしょうゆ しお けすりぶし しょうゆ みりん トウバンジャン	(小)552 (中)690
26 (金)	ごはん さばのてりに こんぶあえ けんちんじる	<u>ごはん</u> さとう ごまあぶら	<u>ぎゅうにゅう</u> さば しおこんぶ とうふ とりにく あぶらあげ	しょうが キャベツ たまねぎ にんじん ごぼう こんにゃく <u>ねぎ</u>	みりん さけ しょうゆ す	(小)586 (中)710
29 (月)	ごはん とうにゅうたんたんめん かいそうサラダ	<u>ごはん</u> ちゃんぽんめん あぶら さとう しろごま ごまあぶら	<u>ぎゅうにゅう</u> ぶたにく とうにゅう かいそうミックス まぐろあぶらづけ	しょうが にんにく たまねぎ にんじん チンゲンサイ <u>もやし</u> とうもろこし きゅうり キャベツ	トウバンジャン しょうゆ しお す こしょう とりがらスープ	(小)582 (中)726
30 (火)	パン アスパラメンチカツ コーンキャベツ トマトクリームスープ 	パン あぶら じゃがいも しろいんげんまめ	<u>ぎゅうにゅう</u> <u>アスパラメンチカツ</u> ベーコン	キャベツ とうもろこし たまねぎ にんじん トマト	しお こしょう とりがらスープ クリームポタージュ	(小)614 (中)792