

**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】

FUKUYAMA_KYUSHOKU

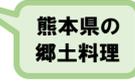
給食では、地場産物（ふくやまSUN・福山市内産・広島県内産）をできるだけ使用します。（材料欄の**太字**で書いてある材料が地場産物です。天候等により使用できない場合もあります。）

今月の献立 ※ぎょうにゅうは、毎日あります

減塩

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 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 (月)	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	ごはん じゃがいも あぶら さとう	ぎょうにゅう 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
2 (火)	ひろしまたっぴりピビンバ 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)	ぎょうにゅう ぶたにく しらすほし 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
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	ぎょうにゅう 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)	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	ぎょうにゅう 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
5 (金)	ごはん マーボーなつやさい バンサンスー	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	ぎょうにゅう とうふ ぶたにく とりにく ローズハム 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)559 (中)700
8 (月)	ツナそぼろごはん ワンタンスープ なし(こうすい) 	むぎごはん あぶら さとう ワンタンめん	ぎょうにゅう まぐろあぶらづけ くきわかめ きんしたまご ぶたにく	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 とりがらスープ	(小)591 (中)739

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礼ギ- 和加リ-
		(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		
9 (火)	ごはん かみってる! GoGoいため しらたまじる 	ごはん しろごま あぶら ごまあぶら さとう しらたまもち	ぎゅうにゅう ぶたにく ガステん とりにく あかみそ	ごぼう こんにやく 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iriこ	(小)593 (中)737
10 (水)	ごはん さばのてりに こんぶあえ けんちんじる	ごはん さとう ごまあぶら	ぎゅうにゅう 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 こんにやく ねぎ	みりん さけ しょうゆ す	(小)586 (中)710
11 (木)	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	ぎゅうにゅう とりにく ロースハム ひじき とうにゅうプリン	にんじん たまねぎ なす えだまめ こまつな もやし 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
12 (金)	ごはん ふりかけ(てつきょうか) タイプーエン いりな 	ごはん あぶら はるさめ	ぎゅうにゅう あぶらあげ しらすぼし ぶたにく いか うすらたまご	もやし こまつな にんじん キャベツ チンゲンサイ ほししいたけ しょうが	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)531 (中)668
16 (火)	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
17 (水)	ごはん ししゃものカレーあげ そえやさい かぼちゃのみそじる	ごはん あぶら かたくりこ	ぎゅうにゅう 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 ねぎ	だしiriこ カレーこ	(小)560 (中)719
18 (木)	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	ぎゅうにゅう ベーコン ロースハム	なす たまねぎ トマト ピーマン 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
19 (金)	もすくどんぶり かきたまじる	ごはん あぶら さとう ごまあぶら かたくりこ じゃがいも	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく もすく 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 けずりぶし しょうゆ みりん トウバンジャン	(小)552 (中)690
22 (月)	むぎごはん あつあげのみそいため しらすあえ	むぎ 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 あつあげ ぶたにく しらすぼし ちゅうみそ	にんじん たまねぎ たけのこ もやし 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)563 (中)711
24 (水)	ごはん とうにゅうたんたんめん かいそうサラダ	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 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 もやし 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
25 (木)	パン チキンなんばん ポイルキャベツ コンソメスープ 	パン かたくりこ あぶら さとう じゃがいも 1食タルタルソース	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン	キャベツ たまねぎ にんじん とうもろこし	す みりん しょうゆ しお こしょう とりがらスープ さけ	(小)682 (中)864
26 (金)	おやこどんぶり まめなサラダ れいとうみかん	ごはん あぶら さとう しろごま ごまあぶら	ぎゅうにゅう 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 ねぎ キャベツ もやし こまつな みかん	みりん しょうゆ しお す けずりぶし うすくちしょうゆ	(小)621 (中)771
29 (月)	ごはん じゃがいものそぼろに 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 こんにやく 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
30 (火)	ごはん さばのソースに ゆかりづけ とうがんじる	ごはん さとう	ぎゅうにゅう 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 こんにやく ほししいたけ ねぎ	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iriこ	(小)542 (中)658