

給食だより

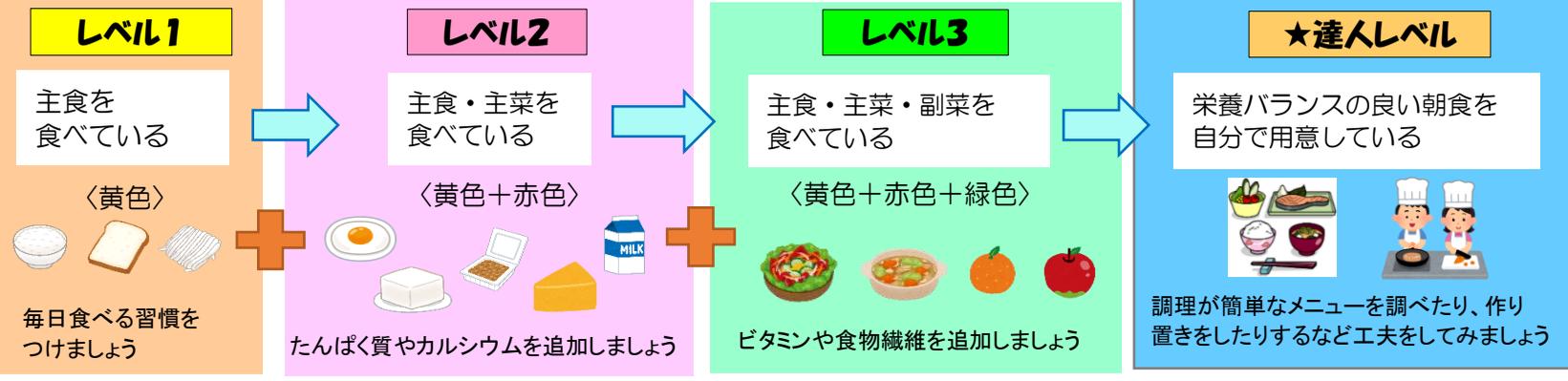
9月

2025年(令和7年)
福山市教育委員会
(新市給食センター)

**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



朝の太陽の光と朝食で体内時計をリセット！！
1日は24時間ですが、人間の体内時計は24時間より少し長い周期になっています。このずれは、朝の太陽の光を浴びることと、朝食をとることでリセットできます。

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。）

減塩 今月の食塩摂取量
小学校：1食平均1.9g
中学校：1食平均2.3g

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 (新市給食センター)	主な材料			調味料・だし等	Iカリウム +Kカリウム
		(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 あつあげのみそいため しらすあえ	ごはん あぶら さとう はるさめ ごまあぶら かたくりこ	ぎゅうにゅう あつあげ ぶたにく ちゅうみそ しらすぼし	にんじん たまねぎ たけのこ キャベツ ほししいたけ しょうが にんにく きゅうり もやし	しょうゆ みりん す うすくちしょうゆ	(小)560 (中)701
2 (火)	ごはん さばのてりにふう ポイルキャベツ けんちんじる	ごはん さとう かたくりこ あぶら	ぎゅうにゅう さば 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 ねぎ	みりん さけ しょうゆ	(小)575 (中)697
3 (水)	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 えだまめ キャベツ きゅうり	みりん しょうゆ しお す	(小)568 (中)712
4 (木)	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	ぎゅうにゅう アスパラメンチカツ 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	クリームポタージュ しお こしょう とりからスープ	(小)615 (中)793
5 (金)	ねぎしおぶたどんぶり きりぼしだいこんのスープ とうにゅうプリン	ごはん ごまあぶら あぶら かたくりこ	ぎゅうにゅう ぶたにく やきかまぼこ ベーコン とうにゅうプリン	たまねぎ しろねぎ ほししいたけ にんにく しょうが きりぼしだいこん にんじん しめじ チンゲンサイ	しょうゆ さけ みりん しお こしょう うすくちしょうゆ とりからスープ	(小)571 (中)706
8 (月)	むぎごはん ふりかけ(てつきょうか) いりな タイピーエン 熊本県の 郷土料理	むぎごはん あぶら はるさめ	ぎゅうにゅう あぶらあげ 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 とりからスープ ふりかけ (てつきょうか)	(小)552 (中)696

日 (曜)	こんだてめい (新市給食センター)	主 な 材 料			調味料・だし等	E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		
9 (火)	ごはん きびなごのかりかりフライ こんぶあえ わかめスープ	ごはん あぶら はるさめ	ぎゅうにゅう きびなごの かりかりフライ しおこんぶ とうふ わかめ	キャベツ たまねぎ えのきだけ にんじん ねぎ	しお とりがらスープ うすくちしょうゆ	(小)567 (中)712
10 (水)	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	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)610 (中)755
11 (木)	パン とりにくとなすのカレーに こまつなサラダ	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	にんじん たまねぎ えだまめ なす 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	(小)549 (中)712
12 (金)	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 あかみそ とりにく	ごぼう こんにゃく にんじん たまねぎ えだまめ チンゲンサイ	しょうゆ さけ しお だしりこ	(小)599 (中)745
16 (火)	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	ぎゅうにゅう 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)583 (中)726
17 (水)	ごはん さばのソースにふう ポイルキャベツ とうがんじる	ごはん さとう かたくりこ	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 こんにゃく ねぎ ほししいたけ	しょうゆ ウスターソース さけ しお うすくちしょうゆ だしりこ	(小)535 (中)649
18 (木)	こがたパン ナス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	こがたパン ハーフスパゲティ 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 す ウスターソース	(小)552 (中)734
19 (金)	キムタクごはん かきたまじる ぶどうゼリー	ごはん あぶら じゃがいも ゼリー(てつきょうか)	ぎゅうにゅう ぶたにく たまご とうふ	はくさいキムチ たくあんづけ たまねぎ にんじん	うすくちしょうゆ しお けずりぶし しょうゆ	(小)556 (中)686
22 (月)	ひろしまなそぼろどんぶり ワントンスープ	むぎごはん あぶら さとう しろごま ワントんめん	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく	ひろしまなづけ しょうが にんじん たまねぎ とうもろこし チンゲンサイ ほししいたけ	さけ みりん 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)526 (中)664
24 (水)	ごはん ししゃものカレーあげ ゆかりあえ かぼちゃのみそしる	ごはん あぶら かたくりこ	ぎゅうにゅう ししゃも とうふ あぶらあげ ちゅうみそ	きゅうり にんじん かぼちゃ たまねぎ しめじ ねぎ	カレーこ ゆかり だしりこ	(小)550 (中)704
25 (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 クリームポタージュ しお こしょう とりがらスープ	(小)620 (中)804
26 (金)	マーボーなつやすいどんぶり バンサンスー	ごはん 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 あかみそ ロースハム	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	(小)573 (中)716
29 (月)	ごはん ぶたにくのしょうがいため ひじきサラダ なし 	ごはん あぶら さとう ごまあぶら	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 なし	しお さけ みりん しょうゆ す	(小)566 (中)704
30 (火)	ごはん たんたんうどん かいそうサラダ	ごはん うどん さとう すりごま ごまあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく かいそうミックス まぐろあぶらづけ	にんにく しょうが たまねぎ にんじん チンゲンサイ とうもろこし もやし きゅうり キャベツ	しお こしょう しょうゆ す とりがらスープ トウバンジャン	(小)548 (中)684