

**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



旬の果物「梨」が登場します！
広島県世羅郡世羅町では、梨の栽培が盛んにおこなわれています。8月上旬から11月下旬にかけて様々な品種の梨が収穫されます。今回は「幸水」という品種が給食に登場します！

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】

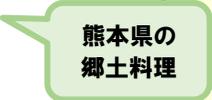
FUKUYAMA_KYUSHOKU

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2.0g
中学校:1食平均2.4g

今月の献立 ※ぎょうにゅうは、毎日あります

日 (曜)	こんだてめい 沼隈給食センター	主な材料			調味料・だし等	エネルギー キカロリ-
		(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		
1 (月)	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	ぎょうにゅう ぶたにく とうにゅう かいそうミックス まぐるあぶらづけ	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)567 (中)708
2 (火)	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	ぎょうにゅう とりにく うすらたまご ロースハム ひじき	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)568 (中)735
3 (水)	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	ぎょうにゅう ぶたにく まぐるあぶらづけ 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)587 (中)736
4 (木)	もずくどんぶり 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	ぎょうにゅう 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 けずりぶし しょうゆ みりん トウバンジャン	(小)552 (中)690
5 (金)	ごはん チキンなんばん 1食タルタルソース そえやさい わかめスープ	ごはん かたくりこ さとう あぶら はるさめ 1食タルタルソース	ぎょうにゅう とりにく 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	さけ しお す みりん しょうゆ とりがらスープ うすくちしょうゆ	(小)667 (中)820
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	ぎょうにゅう 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)596 (中)749

日 (曜)	こんだてめい 沼隈給食センター	主 な 材 料			調味料・だし等	E補料・ キカリー
		(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)	パン とりにくのマーマレードに コーンスープ とうにゅうプリン	パン マーマレード あぶら かたくりこ とうにゅうプリン	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 チンゲンさい とうもろこし	しょうゆ しお こしょう とりがらスープ	(小)628 (中)803
10 (水)	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 こんにゃく 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)659
11 (木)	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
12 (金)	ツナそぼろごはん ワンタンスープ なし(こうすい) 	ごはん あぶら さとう ワンタンめん	ぎゅうにゅう 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)568 (中)706
16 (火)	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	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
17 (水)	ごはん ししゃものカレーあげ そえやさい あいしょうじる	ごはん あぶら かたくりこ じゃがいも	ぎゅうにゅう ししゃも ベーコン しろみそ	きゅうり にんじん しらたき たまねぎ しめじ ねぎ	だしiriこ カレーこ しお こしょう	(小)573 (中)731
18 (木)	おやこどんぶり まめなサラダ	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	みりん しょうゆ しお す けずりぶし うすくちしょうゆ	(小)598 (中)747
19 (金)	ごはん かみってる! GoGoいため しらたまじる ぶどうゼリー 	ごはん しろごま あぶら ごまあぶら さとう しらたまもち ゼリー (てつきょうか)	ぎゅうにゅう ぶたにく ガステん とりにく あかみそ	ごぼうこんにゃく にんじん たまねぎ えだまめ チンゲンサイ	しょうゆ しお さけ だしiriこ	(小)636 (中)783
22 (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 	むぎ 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)554 (中)700
24 (水)	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 ごまあぶら かたくりこ はるさめ	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)557 (中)698
25 (木)	ビビンバ きりぼしだいこんのスープ れいとうみかん	ごはん ごまあぶら あぶら しろごま さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく あかみそ ベーコン	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 きゅうり みかん	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 トウバンジャン みりん	(小)594 (中)735
26 (金)	ごはん さばのしおゆき かおりあえ けんちんじる	ごはん ごまあぶら	ぎゅうにゅう さば とうふ とりにく あぶらあげ	キャベツ たまねぎ にんじん ごぼう こんにゃく ねぎ	しょうゆ しお かおり	(小)567 (中)689
29 (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)582 (中)724
30 (火)	パン しろみざかなのレモンソース コーンキャベツ トマトクリームスープ	パン かたくりこ さとう あぶら じゃがいも しろいんげんまめ	ぎゅうにゅう ホキ 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 レモン	しお こしょう さけ しょうゆ とりがらスープ クリームポタージュ	(小)607 (中)783