

夏の食生活を 考えよう

暑い日が続き、汗をたくさんかく時期になりました。汗をかくと、水分だけでなくミネラルも失われます。夏を元気に過ごすために、食事のとり方や水分補給について考えてみましょう。

体を作るもとになる
【たんぱく質】
魚、肉、卵、豆・豆製品

肌や体の調子を整える
【ビタミンC】
野菜、果物、いも類

これらの栄養素は、旬の食べ物に多く含まれています。給食でも積極的に取り入れています。

～夏に摂りたい栄養素～

夏バテ予防
【ビタミンB1】
豚肉、うなぎ、ナッツなど

体の水分バランスを整える
【カリウム】
きゅうり、トマト、ナス、すいかなど

～熱中症予防のために～
のどがかわいたと感じなくても、お茶や水をこまめに飲みましょう。

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。)

7・8月の食塩摂取量
小学校:1食平均 2.0g
中学校:1食平均 2.5g

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 E班校 (東部ブロック)	主 な 材 料			調味料・だし等	E類キー 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 (水)	ふくやまたっぷり やきにくどんぶり じゃがいものしらすあえ レモンゼリー 瀬戸内産の レモンを使用	ごはん あぶら さとう かたくりこ じゃがいも レモンゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく あかみそ しらすぼし	にんにく たまねぎ キャベツ グリーンアスパラガス にんじん きゅうり	しょうゆ トウバンジャン しお す うすくちしょうゆ	(小)558 (中)692
7月1日は「福山市市制施行記念日」です。地元の食材たっぷりの地産地消給食を食べてお祝いしましょう！						
2 (木)	なつやさいかレーライス グリーンサラダ	ごはん さとう あぶら バター こむぎこ	ぎゅうにゅう とりにく	にんにく たまねぎ にんじん かぼちゃ なす トマト とうもろこし キャベツ きゅうり	こしょう しお トンカツソース ウスターソース ケチャップ す カレーこ しょうゆ	(小)575 (中)716
3 (金)	ごはん シイラのたつたあげ ミニトマト【小・中】 もずくのみそしる 初登場	ごはん かたくりこ あぶら	ぎゅうにゅう シイラ ちくわ(輪切り) とうふ もずく ちゅうみそ	しょうが ねぎ にんじん たまねぎ ミニトマト えのきだけ	しょうゆ だしいりこ	(小)565 (中)705
6 (月)	ごはん あげハンバーグ コーンキャベツ そうめんじる	ごはん あぶら そうめん 七夕献立	ぎゅうにゅう ハンバーグ(ほしがた) かまぼこ(ほしがた)	キャベツ たまねぎ とうもろこし にんじん ねぎ ほししいたけ	1食ケチャップ うすくちしょうゆ しお けずりぶし だしこんぶ	(小)587 (中)708
7 (火)	こがたパインパン なすとトマトのスパゲティ まめなサラダ	パインパン スパゲティ さとう あぶら	ぎゅうにゅう ベーコン まぐろあぶらづけ だいず	なす たまねぎ トマト ピーマン マッシュルーム にんにく キャベツ きゅうり にんじん	しお こしょう ケチャップ す ウスターソース うすくちしょうゆ	(小)560 (中)757
8 (水)	ふわふわどんぶり こまつなサラダ	ごはん あぶら さとう かたくりこ こまあぶら	ぎゅうにゅう とうふ とりにく たまご ロースハム ひじき	しょうが たまねぎ ほししいたけ にんじん ねぎ こまつな もやし とうもろこし	しお みりん す しょうゆ からし うすくちしょうゆ けずりぶし さけ	(小)555 (中)695

「中学生の給食費の納付期限は、7月は27日(月)、8月は27日(木)です」「早寝・早起き・朝ごはん」

日 (曜)	こんだてめい E班校 (東部ブロック)	主 な 材 料			調味料・だし等	I値・ 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 (木)	ごはん さばのてりに ゆかりあえ なつやさいのみそしる	ごはん さとう	ぎゅうにゅう さば とうふ ちゅうみそ	しょうが きゅうり かぼちゃ なす にんじん たまねぎ オクラ しめじ	みりん さけ しょうゆ す ゆかり だしiriこ	(小)552 (中)670
10 (金)	ジャンボおにぎり ゴーヤみそ ししゃものからあげ はるさめスープ	むぎごはん さとう あぶら かたくりこ はるさめ ごまあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく あかみそ ししゃも とりにく おにぎりのり	にがうり にんにく にんじん たまねぎ もやし ねぎ ほししいたけ	さけ みりん しお こしょう うすくちしょうゆ とりがらすープ	(小)627 (中)803
13 (月)	むぎごはん ふりかけ(てつきょうか) なすのそぼろに バリバリサラダ	むぎごはん さとう あぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ	なす たまねぎ ほししいたけ さやいんげん にんじん しらたき キャベツ きゅうり たくあんづけ	しょうゆ す しお ふりかけ (てつきょうか)	(小)562 (中)708
14 (火)	パン フィッシュアンドチップス ポイルキャベツ かぼちゃのミルクスープ	パン かたくりこ あぶら フライドポテト しろいんげんまめ	ぎゅうにゅう ホキ スライスウィンナー	キャベツ かぼちゃ たまねぎ にんじん	しお カレーこ チリパウダー こしょう とりがらすープ ガーリック	(小)631 (中)814
15 (水)	ごはん あつあげの オイスターソースいため おこめんスープ	ごはん かたくりこ こめこめん あぶら ごまあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく あつあげ	たまねぎ にんじん たけのこ ピーマン もやし ねぎ ほししいたけ	さけ しょうゆ しお こしょう オイスターソース うすくちしょうゆ とりがらすープ	(小)582 (中)727
16 (木)	ごはん ゴーヤチャンプルー もずくじる れいとうパイン	ごはん ごまあぶら	ぎゅうにゅう あつあげ たまご ぶたにく もずく かつおぶし ちくわ(輪切り)	にがうり にんじん たまねぎ もやし えのきだけ オクラ パイン	さけ こしょう しょうゆ しお だしこんぶ うすくちしょうゆ けずりぶし	(小)572 (中)712
17 (金)	キムタクごはん にらたまスープ ゆでとうもろこし	ごはん かたくりこ あぶら ごまあぶら	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 もやし たまねぎ にら えのきだけ とうもろこし	うすくちしょうゆ しょうゆ しお とりがらすープ	(小)583 (中)721

8月  7月18日～8月24日 夏休み 						
25 (火)	ピタパン まめまめドライカレー マカロニスープ	ピタパン あぶら マカロニ じゃがいも	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず ベーコン	たまねぎ にんじん えだまめ にんにく マッシュルーム とうもろこし	カレーこ しお ケチャップ トンカツソース ウスターソース こしょう とりがらすープ	(小)552 (中)651
26 (水)	ひろしまたっぷりビビンバ しゃりしゃりポテトサラダ ゼリー	ごはん さとう あぶら しろごま ごまあぶら じゃがいも ゼリー(てつ、カルシウム きょうか)	ぎゅうにゅう ぶたにく しらすばし ロースハム	ひろしまなづけ はくさいキムチ もやし にんにく とうもろこし きゅうり にんじん	しょうゆ しお す こしょう	(小)564 (中)698
27 (木)	ぶたしょうがどんぶり わかめスープ	ごはん さとう あぶら かたくりこ はるさめ ごまあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく とうふ わかめ	たまねぎ にんじん しめじ しらたき しょうが もやし ねぎ	しお さけ みりん しょうゆ うすくちしょうゆ こしょう とりがらすープ	(小)553 (中)692
28 (金)	ごはん マーボーなつやさい ビーフンのちゅうかあえ	ごはん さとう ごまあぶら かたくりこ ビーフン	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ ぶたしパー ロースハム あかみそ	なす かぼちゃ にんじん たまねぎ えだまめ キャベツ ほししいたけ しょうが にんにく きゅうり	トウバンジャン しょうゆ しお す からし	(小)573 (中)712
31 (月)	ちゅうかどんぶり きゅうりのちゅうかふうづけ れいとうみかん	ごはん さとう かたくりこ あぶら ごまあぶら くろごま	ぎゅうにゅう ぶたにく うすらたまご かまぼこ(ピツ・しろ)	しょうが にんにく たまねぎ にんじん たけのこ キャベツ チンゲンサイ きゅうり みかん ほししいたけ	しょうゆ こしょう しお す とりがらすープ	(小)561 (中)701

「中学生の給食費の納付期限は、7月は27日(月)、8月は27日(木)です」「早寝・早起き・朝ごはん」