

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 F班校 (松永ブロック)	主 な 材 料			調味料・だし等	I初キー 和カリ-
		(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 (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)	ジャンボおにぎり ゴーヤみそ ししゃものからあげ おこめんスープ 松永ブロック献立	ごはん さとう あぶら かたくりこ こめこめん	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 うすくちしょうゆ とりがらスープ	(小)609 (中)776
3 (金)	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 だしりこ	(小)552 (中)670
6 (月)	ごはん とうにゅうたんたんめん かいそうサラダ 松永ブロック献立	ごはん ちゃんぽんめん あぶら さとう ごまあぶら しろごま	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 きゅうり とうもろこし キャベツ	トウバンジャン しお こしょう とりがらスープ す しょうゆ	(小)561 (中)702
7 (火)	ごはん あげハンバーグ コーンキャベツ そうめんじる 七夕献立	ごはん あぶら そうめん	ぎゅうにゅう かまぼこ(ほしがた) ハンバーグ (ほしがた)	キャベツ たまねぎ とうもろこし にんじん ほししいたけ ねぎ	1食ケチャップ うすくちしょうゆ しお けすりぶし だしこんぶ	(小)587 (中)708
8 (水)	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

「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 F班校 (松永ブロック)	主 な 材 料			調味料・だし等	I栄養 - 和カロリー
		(ぎ) 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 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 とうふ もずく ちくわ(輪切り) ちゅうみそ	しょうが にんじん たまねぎ ミニトマト えのきだけ ねぎ	しょうゆ だしりりこ	(小)565 (中)705
10 (金)	ふわふわどんぶり こまつなサラダ	むぎごはん 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 けずりびし さけ	(小)578 (中)728
13 (月)	むぎごはん ふりかけ(てつきょうか) なすのそぼろに パリパリサラダ	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)	もずくどんぶり ワントンスープ れいとうパイン 松永ブロック献立	ごはん さとう あぶら こまあぶら かたくりこ ワントンめん	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず もずく とりにく	しょうが にんにく たまねぎ にんじん こまつな しめじ ねぎ パイン	しょうゆ しお みりん こしょう トウバンジャン とりがらスープ うすくちしょうゆ	(小)564 (中)698
15 (水)	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 スライスウインナー	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 とりがらスープ ガーリック	(小)631 (中)814
16 (木)	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 こまあぶら	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 とりがらスープ	(小)583 (中)721
17 (金)	なつやさいカレーライス 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

8月



7月18日～8月24日 夏休み



25 (火)	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 こまあぶら	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 とりがらスープ	(小)553 (中)692
26 (水)	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 とりがらスープ	(小)552 (中)651
27 (木)	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 こまあぶら くろごま	ぎゅうにゅう ぶたにく うずらたまご かまぼこ(ビツ・しろ)	しょうが にんにく たまねぎ にんじん だけこの 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 とりがらスープ	(小)561 (中)701
28 (金)	ひろしまたっぶりビビンバ しゃりしゃりポテトサラダ ゼリー 	ごはん しろごま さとう こまあぶら 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 しらすぼし 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
31 (月)	ごはん マーボーなつやさい ビーフンのちゅうかええ	ごはん さとう こまあぶら かたくりこ ビーフン	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ ぶたレバー 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

「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」