

規則正しい 食生活を知ろう

みなさんは、早寝早起きをして、朝ごはんをしっかりと食べていますか。
生活リズムを整えて、2学期も元気に過ごしましょう。

生活リズムを整えよう ～早寝・早起き・朝ごはん～

スタート！

夜は早めに
寝ている



朝は早く
起きている



3食決まった時間に
ごはんを食べている



とっても健康！

すばらしい！
これからも
よい習慣を
続けよう！



あと少し！

もう少し頑張
って、よい習
慣を身につけ
よう！



がんばろう！

自分の生活を
見直して、
生活リズムを
整えよう！



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

ゲーム・スマートフォン
などを長い時間していない

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 ※ぎゅうにゅうは、毎日あります



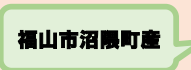
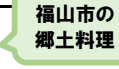
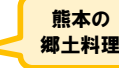
今月の食塩摂取量

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 A班校 (西部ブロック)	主 な 材 料			調味料・だし等	エネルギー ・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 (火)	こくとうパン とりにくのカレーに フルーツカクテル	こくとうパン じゃがいも あぶら さとう カクテルゼリー	ぎゅうにゅう とりにく	にんじん たまねぎ グリーンピース パイン みかん おうとう	カレーこ クチャップ ウスターソース しょうゆ	(小)595 (中)785
2 (水)	ごはん あじフライ ポイルキャベツ けんちんじる	ごはん あぶら	ぎゅうにゅう あじフライ 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	1食ウスター しょうゆ しお だしiriこ	(小)595 (中)742
3 (木)	ごはん ふりかけ (加ゆみきょうか) こうやとうふのたまごとじ はりはりづけ	ごはん じゃがいも あぶら さとう	ぎゅうにゅう こうやとうふ たまご ぶたにく しらすぼし しおこんぶ	にんじん たまねぎ ほししいたけ さやいんげん きりぼしだいこん きゅうり	しお しょうゆ うすくちしょうゆ す ふりかけ (加ゆみきょうか)	(小)570 (中)709
4 (金)	ピンゴライス こまつなサラダ	むぎ ごはん あぶら さとう ごまあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず ロースハム ひじき	たまねぎ にんじん えだまめ しょうが こまつな もやし とうもろこし	ガーリック す ピンゴソース しょうゆ しお こしょう からし うすくちしょうゆ	(小)592 (中)744
7 (月)	ごはん アスパラメンチカツ かおりあえ やかましいみそしる	ごはん あぶら じゃがいも 福山で作られた アスパラガスを使用	ぎゅうにゅう アスパラメンチカツ あぶらあげ わかめ ちゅうみそ	キャベツ にんじん たまねぎ しめじ ねぎ	かおり だしiriこ	(小)567 (中)709
8 (火)	パン SDGsビーフン ちゅうかふう ツナポテト	パン ビーフン あぶら ごまあぶら じゃがいも しろごま さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく たこ まぐろあぶらづけ	たまねぎ ビーマン キャベツ にんじん きゅうり とうもろこし	さけ ガーリック しお こしょう しょうゆ す	(小)586 (中)758

「中学生の給食費の納付期限は、9月は28日(月)です」「早寝・早起き・朝ごはん」

日 (曜)	こんだてめい A班校 (西部ブロック)	主 な 材 料			調味料・だし等	エネルギー キロカロリー
		(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 (水)	ひろしまなそぼろどんぶり サンラータン ふくやまSUNシャインマスカット 【小学校・中学校】 	ごはん さとう しろごま はるさめ あぶら かたくりこ ごまあぶら	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく とうふ たまご 	ひろしまなづけ しょうが たまねぎ にんじん たけのこ とうもろこし ほししいたけ チンゲンサイ シャインマスカット 【小・中】	さけ しょうゆ みりん うすくちしょうゆ しお こしょう とりがらスープ す	(小)563 (中)702
10 (木)	ごはん さんまのうめに そえやさい とうがんじる	ごはん さとう	ぎゅうにゅう さんま とりにく えび あぶらあげ	しょうが うめぼし キャベツ にんじん とうがん ほししいたけ ねぎ こんにゃく	さけ みりん しょうゆ す うすくちしょうゆ しお だしiriこ	(小)602 (中)751
11 (金)	なつやさいのいためどんぶり パンサンスー	むぎごはん かたくりこ あぶら はるさめ しろごま ごまあぶら さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく ちゅうみそ ロースハム	なす たまねぎ オクラ とうもろこし にんにく キャベツ もやし にんじん	しょうゆ みりん トウバンジャン しお す からし	(小)566 (中)716
14 (月)	ごはん とりにくと じゃがいものあまからに 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 とりにく しろみそ まぐろあぶらづけ	キャベツ にんじん こんにゃく ごぼう きゅうり えだまめ	しょうゆ いちみつがらし みりん	(小)552 (中)693
15 (火)	パン わにフライ 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 フカカツ(わに) ベーコン	キャベツ とうもろこし にんじん たまねぎ トマト	1食トカツソース クリームチーズ しお こしょう とりがらスープ	(小)615 (中)774
16 (水)	このはどんぶり すましじる	ごはん あぶら さとう おつゆふ	ぎゅうにゅう やきかまぼこ とりにく たまご とうふ わかめ	たまねぎ にんじん ほししいたけ ねぎ えのきだけ	みりん しょうゆ だしこんぶ しお けずりぶし うすくちしょうゆ	(小)549 (中)685
17 (木)	ごはん ふりかけ(てつきょうか)【中学校】 だいずのごもくに しらすあえ	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 しらすぼし	にんじん ごぼう さやいんげん こんにゃく キャベツ もやし	みりん す しょうゆ うすくちしょうゆ ふりかけ(てつ きょうか)【中】	(小)564 (中)714
18 (金)	ごはん マーボーどうふ ナムル	ごはん ごまあぶら さとう かたくりこ しろごま	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく あかみそ	にんじん たまねぎ ほししいたけ ねぎ しょうが にんにく きゅうり もやし	しょうゆ トウバンジャン ガーリック	(小)577 (中)720
24 (木)	てまきごはん ぶたじる	ごはん 1食ノンエッグマヨネーズ じゃがいも あぶら	ぎゅうにゅう おにぎりのり ウインナー まぐろあぶらづけ ぶたにく ちゅうみそ	きゅうり たまねぎ にんじん ごぼう しめじ こんにゃく ねぎ		(小)673 (中)861
25 (金)	ごはん くきわかめのきんぴら つきみじる つきみだんご 【小学校・中学校】 	ごはん あぶら さとう ごまあぶら しろごま さといも つきみだんご【小・中】	ぎゅうにゅう ぶたにく くきわかめ さつまあげ とりにく とうふ	ごぼう こんにゃく にんじん たまねぎ ほししいたけ ねぎ	しょうゆ いちみつがらし うすくちしょうゆ しお だしiriこ	(小)573 (中)699
28 (月)	ごはん みそラーメン きりぼしパンバンジー	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 ちゅうみそ とりにくささみ(ゆで)	にんじん たまねぎ もやし とうもろこし ねぎ しょうが にんにく きりぼしだいこん キャベツ きゅうり	しお こしょう とりがらスープ す しょうゆ トウバンジャン	(小)557 (中)697
29 (火)	パン てつぶんたっぶり キーマカレー ポテトスープ	パン あぶら じゃがいも	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず ベーコン ぶたレバー	たまねぎ にんじん トマト しょうが とうもろこし	ガーリック しお こしょう カレーこ ケチャップ トンカツソース とりがらスープ	(小)577 (中)747
30 (水)	ごはん ねぶとのからあげ 【小学校・中学校】 ゆかりあえ タイピーエン  	ごはん あぶら はるさめ	ぎゅうにゅう ねぶと(こなつき) 【小・中】 ぶたにく いか うすらたまご	きゅうり キャベツ にんじん チンゲンサイ ほししいたけ しょうが	ゆかり しお こしょう うすくちしょうゆ さけ とりがらスープ	(小)564 (中)707

「中学生の給食費の納付期限は、9月は28日(月)です」「早寝・早起き・朝ごはん」