

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



運動をしている



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



朝ごはんを
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。)

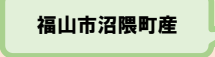
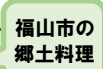
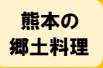
今月の献立 ※ぎゅうにゅうは、毎日あります



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 H班校 (北西ブロック)	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		
1 (火)	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9ターンス しょうゆ しお だしiriこ	(小)595 (中)742
2 (水)	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
3 (木)	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 ケチャップ ウスターソース しょうゆ	(小)595 (中)785
4 (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 トウパンジャン しお す からし	(小)566 (中)716
7 (月)	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
8 (火)	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

「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 H班校 (北西ブロック)	主 な 材 料			調味料・だし等	E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 (水)	ごはん ちくわのいそべあげ こんぶあえ やかましいみそしる 	ごはん あぶら じゃがいも こむぎこ	ぎゅうにゅう あぶらあげ わかめ ちゅうみそ ちくわ あおのりこ しおこんぶ	キャベツ にんじん たまねぎ しめじ ねぎ	だしいりこ	(小)543 (中)684
10 (木)	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 ピーマン 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
11 (金)	ひろしまなぞぼろどんぶり 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 とりがらすूप す	(小)586 (中)738
14 (月)	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
15 (火)	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
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)	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 カレータージュ しお こしょう とりがらすूप	(小)615 (中)774
18 (金)	ピンゴライス こまつなサラダ	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)569 (中)717
24 (木)	パン てつぶんたっぴり 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 とりがらすूप	(小)577 (中)747
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 すつまあげ 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 だしいりこ	(小)573 (中)699
28 (月)	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
29 (火)	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 うずらたまご	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 とりがらすूप	(小)564 (中)707
30 (水)	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 とりがらすूप す しょうゆ トウバンジャン	(小)557 (中)697

「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」