

# 給食だより 9月

2011年(平成23年)  
福山市教育委員会  
(学校保健課)

## 今月の給食目標

食べ物の働き  
を知ろう

夏休みも終わり、新学期が始まりました。まだまだ暑い日が続きますが、バランスの良い食事で元気に頑張りましょう。  
食べ物には、種類の違うさまざまな栄養素が含まれていて、その働きから3つのグループにわけることができます。いろいろな食べ物を選んで食べるようにしましょう。

3色がそろったら発車オーライ!!



肉・魚・卵・大豆・大豆製品  
海藻・小魚など



米・パン・麺類  
いも・砂糖・油脂類など



緑黄色野菜・淡色野菜  
きのこ類・果物など

### 【粗食献立について】

東日本大震災から約半年が過ぎ、改めて震災や防災について考える機会とするため、通常より一品少ない粗食献立を実施します。避難所生活で食事も思うようにできない被災者の方々の苦勞を知ると同時に、普段の食事が自然の恵みや多くの人の力によるものであることを知り、感謝の心を育てます。なお、この日の給食費の差額は、東日本大震災の義援金とします。

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。  
(材料欄の太字で書かれてい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

日 (曜)	こんだてめい A班校 (西部ブロック)	主な材料			E補給 - kcal
		(あか) 主に血や肉になるもの	(き) 主に熱や力になるもの	(みどり) 主に体の調子を整えるもの	
1 (木)	ドライカレー フレンチサラダ れいとうパイ 	<b>ぎゅうにゅう</b> りんご ぶたにく ロースハム	<b>ごはん</b> じゃがいも あぶら さとう 	たまねぎ にんじん にんにく <b>きゅうり</b> アップルソース グリーンピース キャベツ パイ	701
2 (金)	ごはん さんまのかばやき そくせきづけ もずくじる 	<b>ぎゅうにゅう</b> さんま しおこんぶ ちくわ もずく	<b>ごはん</b> かたくりこ あぶら さとう しろごま	しょうが キャベツ <b>きゅうり</b> えのきだけ にんじん たまねぎ <b>ねぎ</b>	675
5 (月)	ごはん あじつけのり ぶたじる <b>粗食献立</b>	<b>ぎゅうにゅう</b> あじつけのり ぶたにく ちゅうみそ	<b>ごはん</b> さつまいも あぶら	たまねぎ にんじん ごぼう <b>ねぎ</b> こんにゃく	527
6 (火)	セルフバーガー かぼちゃポタージュ ぶどう (ニューベリー-A) 	<b>ぎゅうにゅう</b> ハンバーグ とりにく	パン あぶら <b>旬の果物</b>	キャベツ かぼちゃ にんじん たまねぎ パセリ とうもろこし <b>ぶどう</b> 	616
7 (水)	ごはん てづくりひじきふりかけ なすのそぼろに ゆかりあえ 	<b>ぎゅうにゅう</b> ひじき <b>しらすぼし</b> かつおぶし ぶたにく <b>走島産のしらすぼし</b>	<b>ごはん</b> さとう しろごま あぶら	<b>なす</b> たまねぎ さやいんげん にんじん キャベツ ゆかり 	600
8 (木)	ごはん ぶたにくのピリカラいため とうがんじる りんごゼリー 	<b>ぎゅうにゅう</b> ぶたにく あかみそ とりにく あぶらあげ	<b>ごはん</b> あぶら さとう りんごゼリー ごまあぶら	たまねぎ ほししいたけ にんじん キャベツ <b>ねぎ</b> しめじ にんにく ごぼう とうがん ピーマン こんにゃく	685

「早寝・早起き・朝ごはん」地場産物を食卓に」

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 A班校 (西部ブロック)	主  な 材 料			I福祉・ 初効り
		(あか) 主に血や肉になるもの	(き) 主に熱や力になるもの	(みどり) 主に体の調子を整えるもの	
9 (金)	ぎゅうにくどん みそしる なし(こうすい)  旬の果物	ぎゅうにゅう ぎゅうにく とうふ ちゅうみそ	ごはん さとう	にんじん たまねぎ ごぼう しらたき <b>ねぎ</b> しめじ えのきだけ <b>なし</b>	650
12 (月)	ごはん ゴーヤチャンプルー はるさめサラダ つきみだんご  お月見献立	ぎゅうにゅう ぶたにく ロースハム かつおぶし とうふ たまご	ごはん さとう はるさめ ごまあぶら つきみだんご	キャベツ たまねぎ にんじん にがうり <b>もやし きゅうり</b> 	657
13 (火)	パインパン アスパラとちくわのてんぷら コンソメジュリアン プチトマト  西部ブロック献立	ぎゅうにゅう ちくわ ベーコン	パインパン あぶら こむぎこ かたくりこ	たまねぎ にんじん キャベツ セロリー プチトマト <b>グリーンアスパラガス</b>	614
14 (水)	ピピンバ かんこくふうスープ ぶどう(ピオーネ)  旬の果物	ぎゅうにゅう ぎゅうにく ぶたにく とりにく あかみそ わかめ	ごはん あぶら しろごま さとう ごまあぶら トック	にんにく <b>ねぎ</b> <b>きゅうり</b> <b>もやし</b> にんじん たまねぎ いら <b>ぶどう</b>	675
15 (木)	ごはん さばのてりに おひたし すましじる	ぎゅうにゅう さば かつおぶし わかめ	ごはん さとう ぶ	ほうれんそう はくさい しょうが えのきだけ たまねぎ にんじん <b>ねぎ</b>	576
16 (金)	ごはん だいずのごもくに きりほしだいこんとするめのすのもの ふりかけ	ぎゅうにゅう だいず とりにく あつあげ こんぶ するめいか 	ごはん じゃがいも さとう あぶら	にんじん ごぼう さやいんげん <b>きゅうり</b> こんにゃく きりほしだいこん	658
20 (火)	アップルパン さけのいしがきフライ ゆでやさい コーンスープ	ぎゅうにゅう さけ ベーコン あおのり	アップルパン こむぎこ パンこ しろごま くろごま あぶら かたくりこ	キャベツ チンゲンさい たまねぎ にんじん クリームコーン 	656
21 (水)	ごはん チンジャオロウスー ちゅうかサラダ アーモンドいりこ	ぎゅうにゅう ぶたにく ロースハム いりこ	ごはん さとう あぶら かたくりこ ごまあぶら アーモンド	ピーマン にんじん たまねぎ たけのこ <b>きゅうり もやし</b> しょうが 	657
22 (木)	ごはん とりにくのさっぱり ごまあえ いかなごつくだに	ぎゅうにゅう とりにく いかなごつくだに	ごはん あぶら さとう かたくりこ しろごま すりごま	しょうが にんにく キャベツ たまねぎ <b>ごまつな もやし</b> にんじん	617
26 (月)	むぎごはん マーボーとうふ もやしのナムル	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく とりにく あかみそ	むぎごはん ごまあぶら さとう かたくりこ しろごま	にんじん たまねぎ ほししいたけ いら しょうが にんにく <b>もやし きゅうり</b>	628
27 (火)	クロワッサン たらこスパゲティ グリーンサラダ ヨーグルト 	ぎゅうにゅう たらこ ベーコン きざみのり ヨーグルト	クロワッサン スパゲティ あぶら さとう	にんじん たまねぎ にんにく しめじ ピーマン キャベツ <b>きゅうり</b>	633
28 (水)	ごはん ごもくきんぴら しらすあえ いりだいず(こんぶいり)	ぎゅうにゅう ぶたにく さつまあげ <b>しらすぼし</b> いりだいず <b>こんぶ</b>  走島産のしらすぼし	ごはん さとう あぶら	こんにゃく さやいんげん ごぼう にんじん キャベツ	590
29 (木)	ごはん にじゃあ かぼちゅる  福山の郷土料理	ぎゅうにゅう あぶらあげ とうふ <b>いりこ</b> しろみそ ちゅうみそ  走島産のいりこ	ごはん あぶら さとう	だいこん <b>ごまつな</b> にんじん かぼちゃ たまねぎ しめじ <b>ねぎ</b> 	633
	★ねぶとのからあげ  せんだくメニュー	ねぶと	あぶら		
	☆こいわしのからあげ	こいわし	あぶら		659
30 (金)	ごはん にくじゃが きゅうりのかつおあえ	ぎゅうにゅう ぎゅうにく ぶたにく かつおぶし	ごはん じゃがいも あぶら さとう	たまねぎ にんじん グリーンピース こんにゃく <b>きゅうり</b> 	621