

# 給食だより 5月

2022年(令和4年)  
福山市教育委員会  
(学校保健課)

## 今月の給食目標

### 食事を楽しもう

楽しい食事時間を過ごすためには、食事マナーが大切です。食事マナーには、自分がスムーズに食事をとるため、そして周りの人に不快な思いをさせないため、という2つの役割があります。

栄養をとり体を元気にさせるだけでなく、食事マナーを大切にしたい楽しい食事時間で心も元気にしていきましょう。

## ☆☆☆ ふりかえろう！食事マナー ☆☆☆

### 食事のあいさつ



「いただきます」「ごちそうさま」は食事に関わる全ての人への感謝の気持ちが込められています。

### 姿勢



いすに深く座り、背筋を伸ばして食べます。背筋が伸びていると、一緒に食べる人も見えてい

### スマホは見ない



スマートフォンに夢中になると、食事や会話を楽しめません。食事中は見ないようにします。



今月の食塩摂取量  
小学校: 1食平均2.0g

減塩

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。)



←給食レシピ等はここから↓

福山市 学校給食 検索

## 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 B班校 (中央ブロック)	主な材料			調味料・だし等	エネルギー キカロリ-
		(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		
2月	<h1>4月23日の振替休日</h1>					
6(金)	ごはん ひじきのりつくだに ごもくラーメン まめなサラダ	ごはん ちゃんぽんめん あぶら さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく わかめ だいたす まぐろあぶらづけ ひじきのり	もやし にんじん <b>たまねぎ</b> <b>ねぎ</b> とうもろこし <b>キャベツ</b> <b>ごまつな</b>	しょうゆ とりがらスープ しお こしょう す うすくちしょうゆ	(小)581
9(月)	ごはん あつあげのちゅうかに ピーフンのちゅうかあえ	ごはん ごまあぶら さとう かたくりこ ピーフン	ぎゅうにゅう ぶたにく うすらたまご あつあげ ロースハム	にんじん <b>たまねぎ</b> <b>チンゲンサイ</b> ほししいたけ にんにく しょうが <b>キャベツ</b> <b>きゅうり</b>	しょうゆ さけ オイスターソース しお こしょう す からし	(小)626
10(火)	ごはん さばのソースに おんやさい しんたまねぎのみそしる	ごはん さとう じゃがいも	ぎゅうにゅう さば あぶらあげ ちゅうみそ	しょうが <b>キャベツ</b> <b>たまねぎ</b> しめじ にんじん <b>ねぎ</b>	しょうゆ ウスターソース さけ だしりこ	(小)572
11(水)	あげパン やさいソテー トマトスープ	パン あぶら グラニューとう じゃがいも しろいんげんまめ	ぎゅうにゅう スライスウインナー ベーコン	もやし <b>キャベツ</b> とうもろこし にんじん <b>たまねぎ</b> マッシュルーム トマト	しお こしょう トマトピューレ しょうゆ とりがらスープ	(小)533
12(木)	とりにくとたけのこの どんぶり ガステんのあえもの かしわもち <b>中央ブロック献立</b>	ごはん かたくりこ あぶら さとう しろごま かしわもち	ぎゅうにゅう とりにく ガステん	たけのこ <b>たまねぎ</b> <b>しらたき</b> <b>ねぎ</b> にんじん ほししいたけ <b>もやし</b> <b>きゅうり</b>	みりん しょうゆ しお とりがらスープ うすくちしょうゆ す	(小)626

「早寝・早起き・朝ごはん」「地場産物を食卓に」

日 (曜)	こんだてめい B班校 (中央ブロック)	主 な 材 料			調味料・だし等	エネルギー キカロリー
		(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		
13 (金)	むぎごはん チャプチェ もやしナムル	むぎ <b>ごはん</b> さとう あぶら はるさめ しろごま ごまあぶら	<b>ぎゅうにゅう</b> えび ぶたにく	しょうが にんにく <b>たまねぎ</b> にんじん たけのこ <b>キャベツ</b> ほししいたけ <b>きゅうり もやし</b>	しょうゆ さけ トウバンジャン しお ガーリック	(小)598
16 (月)	ロコモコふう グリーンサラダ  れいとうパイン	<b>ごはん</b> あぶら ごむぎこ バター さとう	<b>ぎゅうにゅう</b> ぶたにく うずらたまご	<b>たまねぎ</b> にんじん にんにく <b>キャベツ きゅうり</b> パイン	ウスターソース ケチャップ トマトピューレ しお こしょう あかワイン す しお こしょう	(小)640
<b>親善友好都市献立【アメリカ合衆国 ハワイ州マウイ郡】</b>						
17 (火)	ごはん だいすのごもくに うめかつおあえ	<b>ごはん</b> じゃがいも あぶら さとう	<b>ぎゅうにゅう</b> あつあげ <b>だいす</b> とりにく <b>こんぶ</b> かつおぶし	にんじん ごぼう さやいんげん <b>こんにゃく きゅうり</b> <b>キャベツ</b> うめぼし	みりん しょうゆ うすくちしょうゆ	(小)594
18 (水)	こがたこくとうパン せとうちほねぶとパスタ ごぼうサラダ	こくとうパン スパゲティ オリーブオイル さとう あぶら	<b>ぎゅうにゅう</b> ベーコン <b>しらすぼし</b> しおこんぶ まぐろあぶらづけ	<b>たまねぎ</b> しめじ <b>ごまつな</b> にんにく ごぼう <b>きゅうり</b> にんじん	しお こしょう しょうゆ す	(小)636
19 (木)	ごはん こうやどうふのたまごとじ しらすあえ	<b>ごはん</b> あぶら さとう じゃがいも	<b>ぎゅうにゅう</b> こうやどうふ たまご とりにく <b>しらすぼし</b>	にんじん <b>たまねぎ</b> ほししいたけ グリーンピース <b>キャベツ もやし</b>	しお しょうゆ す うすくちしょうゆ	(小)580
20 (金)	むぎごはん かつおとしばーのピリカラあげ おんやさい あいしょうじる	むぎ <b>ごはん</b> さとう あぶら かたくりこ じゃがいも	<b>ぎゅうにゅう</b> かつお ベーコン とりしばー あぶらあげ しろみそ	しょうが にんにく アップルソース <b>キャベツ たまねぎ</b> <b>しらすたき</b> にんじん しめじ <b>ねぎ</b>	さけ しょうゆ トウバンジャン しお こしょう だしりこ	(小)677
23 (月)	ごはん じゃがいものそぼろに きりぼしだいこんのすのもの なっとう	<b>ごはん</b> じゃがいも あぶら さとう かたくりこ	<b>ぎゅうにゅう</b> とりにく <b>しらすぼし</b> なっとう	<b>たまねぎ</b> にんじん きりぼしだいこん <b>きゅうり</b> <b>こんにゃく</b>	みりん しょうゆ す しお うすくちしょうゆ	(小)586
24 (火)	たいそぼろごはん いりな しらたまじる	<b>ごはん</b> さとう あぶら しらたまもち	<b>ぎゅうにゅう</b> たい <b>きんしたまご</b> あぶらあげ とりにく	にんじん <b>もやし</b> <b>ごまつな</b> <b>チンゲンサイ</b> <b>たまねぎ</b>	さけ しお うすくちしょうゆ みりん しょうゆ だしりこ	(小)590
25 (水)	パン ハンバーグの ケチャップソースかけ ポテトスープ	パン さとう じゃがいも	<b>ぎゅうにゅう</b> ハンバーグ ベーコン	<b>たまねぎ キャベツ</b> しめじ にんじん たまねぎ パセリ とうもろこし	ウスターソース ケチャップ しお こしょう とりがらスープ	(小)593
26 (木)	ごはん ごぼうメンチカツ ゆかりづけ にらたまじる <b>中央ブロック献立</b>	<b>ごはん</b> かたくりこ あぶら	<b>ぎゅうにゅう</b> ごぼうメンチカツ とうふ たまご	にんじん <b>たまねぎ</b> <b>きゅうり</b> にら	ゆかり しょうゆ しょうゆ しお こしょう だしりこ	(小)606
27 (金)	ドライカレー アスパラサラダ 	<b>ごはん</b> じゃがいも あぶら さとう	<b>ぎゅうにゅう</b> とりにく ぶたにく ロースハム	<b>たまねぎ</b> にんじん グリーンピース にんにく <b>キャベツ</b> <b>グリーンアスパラガス</b> とうもろこし	カレーこ す ケチャップ トンカツソース しお こしょう	(小)641
30 (月)	ごはん くきわかめのきんぴら だいじょいもいり とりだんごじる ぶどうゼリー	<b>ごはん</b> あぶら さとう ゼリー (てつぶんきょうか)	<b>ぎゅうにゅう</b> ぶたにく くきわかめ さつまあげ <b>だいじょいもいり</b> <b>とりだんご</b>	ごぼう にんじん <b>たまねぎ ごまつな</b> ほししいたけ <b>こんにゃく</b> ふくやまでつくられただいじょいもを使用	しょうゆ いちみつとうがらし うすくちしょうゆ だしりこ	(小)572
31 (火)	ごはん さわらのかわりソースかけ プチトマト もずくのみそしる <b>中央ブロック献立</b>	<b>ごはん</b> かたくりこ あぶら さとう	<b>ぎゅうにゅう</b> さわら とうふ もずく ちくわ ちゅうみそ	<b>ねぎ</b> にんじん <b>たまねぎ</b> えのきたけ プチトマト	からし す しょうゆ だしりこ	(小)607