

給食だより 3月

2024年(令和6年)
福山市教育委員会
(学校保健課)

今月の給食目標

食生活をふりかえろう

3学期も残りわずかとなりました。3月は卒業や進級に向けて1年間のまとめをする時期です。この1年でみなさんは心身ともにどれくらい成長したでしょうか。ふりかえってみましょう。

自分の食生活をふりかえって○(できた), △(時々できた), ×(できなかった)の印をつけてみましょう!

朝ごはんを食べた

食事の前にきれいに手洗いをした

協力して準備や後片付けができた

「いただきます」「ごちそうさまでした」
のあいさつができた

正しいはしの持ち方で食べた

よくかんで食べた

姿勢よく食べた

すききらいしないで食べた

○はいくつありましたか?
8個...すばらしい!
ぜひ続けましょう。
5~7個...もうひと息で100点です。
1~4個...○の数が増やせるよう、
工夫してみましょう。
0個...できることから、
始めてみましょう。



Instagramでは、
給食の人気メニューやレシピ、
動画等を紹介しています!



ホームページから給食だよりを
見ることができます。



福山市 学校給食 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。)



今月の食塩摂取量
小学校:1食平均2.2g
中学校:1食平均2.6g

今月の献立 ※ぎゅうにゅうは、毎日あります ※◆は、小学6年生、中学3年生のリクエスト献立です

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	エネルギー 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 (金)	◆チキンカレーライス かいそうサラダ	ごはん さとう こむぎこ あぶら じゃがいも バター	ぎゅうにゅう とりにく まぐろあぶらづけ かいそうミックス	にんにく にんじん たまねぎ だいこん とうもろこし	ウスターソース とんかつソース ケチャップ しお しょうゆ す カレーこ	599
4 (月)	やきにくどんぶり もずくじる タルトデザート 卒業祝い献立	ごはん さとう ごまあぶら しろごま あぶら タルトデザート	ぎゅうにゅう ふたにく あかみそ まめちくわ とうふ もずく	にんにく にんじん たまねぎ キャベツ チンゲンサイ ねぎ しめじ えのきだけ	しょうゆ しお トウバンジャン うすくちしょうゆ だしこんぶ けずりぶし	670
5 (火)	はるのかおりごはん とりだんごのすましじる ひなあられ ひな祭り献立	ごはん さとう ひなあられ 福山で作られた 「だいじょうも」を使用	ぎゅうにゅう えび やきあなご きんしたまご きざみのり だいじょうもいり とりだんご	れんこん ごぼう にんじん なのはな ほししいたけ ねぎ たまねぎ えのきだけ	さけ しお しょうゆ みりん だしこんぶ けずりぶし うすくちしょうゆ	558
6 (水)	ごはん ふりかけ(カルシウムきょうか) ◆ごもくラーメン きりぼしパンパンジー	ごはん さとう ちゃんぼんめん あぶら ごまあぶら しろごま	ぎゅうにゅう ふたにく とりにく やきかまぼこ わかめ	たまねぎ はくさい とうもろこし ねぎ きりぼしだいこん もやし きゅうり にんじん	しお こしょう しょうゆ す とりからスープ トウバンジャン ふりかけ(カルシ ウムきょうか)	557

4月7日(日) 福山市議会議員一般選挙 投票日「届けよう あなたの思い 投票で」

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値キ +カカリ
		(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		
7 (木)	パン キーマカレー たまごスープ 	パン あぶら かたくりこ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず たまご ベーコン	えだまめ たまねぎ にんじん トマト にんにく しょうが はくさい	しお こしょう かれーこ ケチャップ トンカツソース うすくちしょうゆ	585
8 (金)	ごはん さばのうめに こんぶあえ あいしょうじる 	ごはん さとう さといも あぶら 	ぎゅうにゅう さば しおこんぶ ベーコン しろみそ あぶらあげ	しょうが うめぼし だいこん にんじん たまねぎ しらたき しめじ ねぎ	さけ みりん しょうゆ す しお こしょう	594
11 (月)	◆ピピンパ かんこくふうスープ きよみオレンジ 	むぎごはん あぶら さとう ごまあぶら しろごま トック	ぎゅうにゅう ぶたにく あかみそ とりにく わかめ	にんにく きゅうり もやし にんじん たまねぎ えのきだけ ねぎ きよみオレンジ	トウバンジャン 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	617
12 (火)	ごはん ひきなおり しらたまじる ◆なっとう 	ごはん あぶら さとう しらたまもち	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく なっとう あぶらあげ	だいこん にんじん ごぼう ごまつな ほししいたけ ねぎ はくさい たまねぎ	しょうゆ さけ みりん しお だしいりこ	554
13 (水)	とりにくとわけぎのどんぶり わふうワンタン 	ごはん さとう かたくりこ ワンタンめん 	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく あぶらあげ	たまねぎ にんじん しらたき わけぎ しょうが もやし チンゲンサイ ほししいたけ	みりん こしょう しお しょうゆ うすくちしょうゆ だしいりこ	565
14 (木)	◆ココアあげパン ポトフ もやしソテー	パン あぶら グラニューとう ミルクココアあぶら	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン	たまねぎ にんじん キャベツ もやし しめじ だいこん チンゲンサイ とうもろこし	しお こしょう とりがらスープ	550
15 (金)	むぎごはん ひじきのりつくだに こうやどうふのたまごとじ ツナフレークあえ	むぎごはん じゃがいも あぶら さとう	ぎゅうにゅう たまご ひじきのり こうやどうふ とりにく まぐろあぶらづけ	にんじん たまねぎ ほししいたけ さやいんげん キャベツ きゅうり	しお しょうゆ	589
18 (月)	ごはん ◆ぶたにくとだいずのかりんあげ おんやさい ◆みそしる 	ごはん こめこ あぶら さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず ちゅうみそ とうふ あぶらあげ	しょうが キャベツ とうもろこし ねぎ しめじ にんじん たまねぎ	しょうゆ だしいりこ	660
19 (火)	パインパン ベトナムふうしるめん ウインナーとやさいのソテー さつまいもチップス	パインパン ビーフン あぶら さつまいもチップス	ぎゅうにゅう ぶたにく スライスウインナー	にんじん たまねぎ ほししいたけ ねぎ はくさい もやし しめじ	うすくちしょうゆ しお こしょう とりがらスープ	570
21 (木)	セルフフィッシュドッグ おんやさい たべてみんさい!ねぎと だいずのスパイシースープ 	パン こめこ あぶら	ぎゅうにゅう ホキ ベーコン だいず	キャベツ にんじん たまねぎ だいこん はくさい ねぎ トマト	しお こしょう しょうゆ かれーこ とりがらスープ とんかつソース	571
22 (金)	ごはん ゆかりふりかけ とりにくとじゃがいもの あまからに こまつなサラダ	ごはん じゃがいも あぶら さとう ごまあぶら	ぎゅうにゅう とりにく しろみそ ロースハム ひしき	たまねぎ にんじん ごぼう えだまめ つきごんにゃく ごまつな もやし とうもろこし	みりん しょうゆ いちみつがらし うすくちしょうゆ す からし ゆかりふりかけ	570
25 (月)	◆マーボーどんぶり ◆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	575