

給食だより 5月

2024年(令和6年)
福山市教育委員会
(学校保健課)



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。
食事マナーは、一緒に食事をする人同士がお互いに気持ちよく食事をするための「心づかい」です。一人ひとりが相手のことを考え、マナーを守り、楽しい給食時間を過ごしていきましょう。

めざせ！食事マナー名人

～わたしの給食時間の食事マナーは☆何個かな？～

☆姿勢をよくして食べる

☆主食とおかずは交互に食べる

☆よくかんで食べる

☆口に物をいれたまましゃべらない

☆食べている途中で立ち歩かない

☆適量を口にのける

☆1～2つ 食事マナー初心者 ☆3～4つ 食事マナー中級者 ☆5～6つ 食事マナー名人

姿勢チェック

- チェック① 背筋はまっすぐに伸ばしていますか？
- チェック② 体と机の間は、こぶし1個分くらいあけていますか？
- チェック③ 足はそろえて床についていますか？

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

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2.1g
中学校:1食平均2.5g

今月の献立 ※きゅうにゅうは、毎日あります

| 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 和加一 |
|-----------|---|---|--|---|--|--------------|
| | | (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 (水) | ごはん じゃがいものそぼろに しらすあえ なっとう | ごはん じゃがいも あぶら さとう | ぎゅうにゅう とりにく しらすぼし なっとう | たまねぎ にんじん えだまめ こんにゃく キャベツ もやし | みりん す しょうゆ つすくちしょうゆ | 573 |
| 2 (木) | パン とりにくのマーマレードに まめまめポタージュスープ | パン かたくりこ じゃがいも しろいんげんまめ | ぎゅうにゅう とりにく ベーコン | たまねぎ キャベツ にんじん しめじ えだまめ とうもろこし | しょうゆ マーマレード クリームポタージュ しお こしょう とりがらすoup | 640 |
| 7 (火) | たけのこごはん すましじる かしわもち | ごはん あぶら ぶ かしわもち 神石産の大豆を使用 | ぎゅうにゅう とりにく わかめ あぶらあげ | たけのこ にんじん ほししいたけ えのきだけ さやいんげん ねぎ たまねぎ | みりん しょうゆ しお だしこんぶ けずりぶし うすくちしょうゆ | 621 |
| 8 (水) | ごはん さばのカレーに ゆかりづけ けんちんじる | ごはん さとう あぶら 神石産の大豆を使用 | ぎゅうにゅう さば とりにく あぶらあげ とうふ | きゅうり たまねぎ にんじん ごぼう こんにゃく ねぎ | しょうゆ みりん さけ カレーこ ゆかり | 595 |
| 9 (木) | パン とりのからあげ ゆでやさい ポテトスープ | パン かたくりこ あぶら じゃがいも | ぎゅうにゅう とりにく ベーコン | キャベツ にんじん たまねぎ とうもろこし | しお こしょう ガーリック とりがらすoup | 658 |
| 10 (金) | ごはん あつあげのちゅうかに ビ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 ビーフン | ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ うずらたまご ロースハム | にんじん キャベツ たまねぎ きゅうり チンゲンサイ にんにく しょうが ほししいたけ | しょうゆ オイスターソース さけ しお こしょう す からし | 596 |
| 13 (月) | むぎごはん ふりかけ(カルシウムきょうか) ししゃものからあげ かおりあえ だいじょいもいり とりだんごじる <div style="border: 1px dashed green; padding: 2px; display: inline-block;">福山で作られた「だいじょいも」を使用</div> | むぎごはん かたくりこ あぶら | ぎゅうにゅう ししゃも だいじょいもいり とりだんご | キャベツ きゅうり たまねぎ にんじん チンゲンサイ ほししいたけ | かおり うすくちしょうゆ だしりこ ふりかけ(カルシウムきょうか) | 577 |

「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 H班校 (北西ブロック) | 主 な 材 料 | | | 調味料・だし等 | I情報 - 和加リ- |
|-----------|--|--|--|--|---|---------------|
| | | (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 | | |
| 14 (火) | ごはん じゃがぶたキムチ 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 ぶたにく まぐろあぶらづけ | たまねぎ にんじん しらたき きゅうり にら キャベツ はくさいキムチ | さけ しょうゆ みりん | 552 |
| 15 (水) | ごはん こうやどうふのたまごとじ ガスてんのあえもの | ごはん じゃがいも あぶら さとう しろごま | ぎゅうにゅう こうやどうふ たまご ぶたにく ガスてん | にんじん たまねぎ ほししいたけ さやいんげん もやし きゅうり | しお しょうゆ うすくちしょうゆ す | 564 |
| 16 (木) | 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 かくチーズ  | こくとうパン スパゲティ オリーブオイル さとう あぶら | ぎゅうにゅう ベーコン しらすぼし チーズ しおこんぶ まぐろあぶらづけ | たまねぎ しめじ こまつな ごぼう にんにく きゅうり にんじん | しお こしょう しょうゆ す | 581 |
| 17 (金) | ロコモコふう グリーンサラダ  れいとうパン 親善友好都市献立 【アメリカ合衆国 ハワイ州マウイ郡】 | ごはん あぶら こむぎこ さとう バター | ぎゅうにゅう ミニハンバーグ ぶたにく | たまねぎ にんじん にんにく キャベツ きゅうり 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 | 654 |
| 20 (月) | まめまめドライカレー ハムとコーンのサラダ | ごはん じゃがいも あぶら さとう ひよこまめ | ぎゅうにゅう ぶたにく だいず ロースハム | たまねぎ にんじん えだまめ にんにく とうもろこし キャベツ きゅうり | カレーこ しお ケチャップ トンカツソース す こしょう | 580 |
| 21 (火) | ジャンボおにぎり くきわかめのきんぴら しんたまねぎとあつあげの みそしる | ごはん あぶら さとう ごまあぶら しろごま じゃがいも | ぎゅうにゅう おにぎりのり こんぶつくだに ぶたにく あつあげ くきわかめ ちゅうみそ さつまあげ | ごぼう にんじん こんにゃく たまねぎ しめじ ねぎ | しょうゆ いちみつがらし だしiriこ | 554 |
| 22 (水) | 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 にら 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 | 576 |
| 23 (木) | パン ほうれんそうカレーメンチカ ツ コーンキャベツ おこめんスープ 北西ブロック献立 | パン あぶら こめこめん | ぎゅうにゅう ほうれんそうカレー メンチカツ とりにく | キャベツ とうもろこし たまねぎ にんじん チンゲンサイ ほししいたけ | しお うすくちしょうゆ とりがらすープ | 577 |
| 24 (金) | たいそぼろごはん いりな しらたまじる | ごはん あぶら さとう しらたまもち | ぎゅうにゅう たい きんしたまご あぶらあげ とりにく | にんじん もやし こまつな たまねぎ チンゲンサイ | さけ しお うすくちしょうゆ みりん しょうゆ だしiriこ | 572 |
| 27 (月) | ふりかえ きゅうじつ | | | | | |
| 28 (火) | ごはん かつおのピリカラあげ ポイルキャベツ とうふじる | ごはん かたくりこ あぶら さとう | ぎゅうにゅう かつお とうふ あぶらあげ わかめ | しょうが にんにく キャベツ にんじん たまねぎ しめじ アップルソース | さけ こしょう しょうゆ しお トウバンジャン うすくちしょうゆ だしiriこ | 561 |
| 29 (水) | ごはん だいずのごもくに パリパリサラダ  | ごはん あぶら じゃがいも さとう | ぎゅうにゅう だいず とりにく こんぶ あつあげ | にんじん ごぼう さやいんげん こんにゃく キャベツ きゅうり たくあんづけ | みりん しょうゆ す しお | 564 |
| 30 (木) | セルフドック (ウインナー) オニオンスープ | パン あぶら じゃがいも | ぎゅうにゅう スライスウインナー ベーコン | キャベツ にんじん たまねぎ セロリー | しお こしょう ケチャップ とりがらすープ | 552 |
| 31 (金) | ひろしまたっぶりビビンバ にらたまじる  | むぎ ごはん あぶら しろごま じゃがいも ごまあぶら かたくりこ | ぎゅうにゅう ぶたにく しらすぼし たまご | ひろしまなづけ はくさいキムチ とうもろこし にら にんにく もやし にんじん たまねぎ | しょうゆ こしょう しお だしiriこ | 576 |