

# 給食だより 4月

2023年(令和5年)  
福山市教育委員会  
(学校保健課)

## 今月の給食目標

### 今日の給食について知ろう

## ご入学・ご進級おめでとうございます

子どもたちの心と体の健康を願って、安全でおいしい給食を食べられるよう、心を込めた給食作りに努めています。  
毎月の給食だよりでは食に関する情報をお知らせします。お子さまと一緒にご覧いただき、食について話題にしてみてください。



## 福山市の学校給食を紹介します！

### デザート

季節の果物やヨーグルト、ゼリー等がつく日もあります。



### 牛乳

毎日1本(200ml)つきます。血液や筋肉、骨を作るカルシウムや、たんぱく質を効率良くとることができます。



### 主食

ごはん…週に4回  
パン…週に1回

※学年によって量や大きさが異なります。



### 副食(おかず)

旬の食材や地場産物を使った献立にしています。  
子どもたちに伝えたい行事食、郷土料理も取り入れています。



福山市内を10の地域に分けたブロック別献立や、アレルギー対応食等、様々な取り組みを実施しています。

### ★ご家庭でも練習を★

はしの正しい持ち方や使い方を身につけると、見た目に美しいだけでなく、食事がスムーズにできます。



### ★手作りの味★

いりこ・かつおぶし・昆布だしをとっています。また、加工食品はできるだけ少なくし、「手作り」と「うす味」を心がけています。



### 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

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。)



←給食レシピ等はこちらから↓

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 D班校 (神辺ブロック)	主な材料			調味料・だし等	エネルギー 和カロリー
		(き) 主に熱ゆかになるもの	(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		
6 (木)	ツナそぼろごはん ワンタンスープ	<b>ごはん</b> あぶら さとう ワンタンめん	<b>ぎゅうにゅう</b> まぐろあぶらづけ わかめ ぶたにく	えだまめ にんじん とうもろこし たまねぎ <b>もやし</b> ほししいたけ <b>ねぎ</b>	しょうゆ しお こしょう とりがらスープ	(小)561 (中)699
7 (金)	パン いちごジャム <b>入学式</b> しろいんげんまめの スープ やさいソテー	パン いちごジャム マカロニ じゃがいも あぶら しろいんげんまめ	<b>ぎゅうにゅう</b> とりにく スライスウインナー	たまねぎ にんじん <b>グリーンアスパラガス</b> <b>もやし</b> とうもろこし	しお こしょう とりがらスープ	(小)572 (中)736
10 (月)	ポークカレーライス コーンサラダ <b>入学・進学お祝い献立</b>	<b>ごはん</b> じゃがいも あぶら バター こむぎこ さとう	<b>ぎゅうにゅう</b> ぶたにく	にんじん たまねぎ えだまめ にんにく とうもろこし <b>きゅうり</b> キャベツ	しお しょうゆ ウスターソース とんかつソース ケチャップ す こしょう カレーこ	(小)606 (中)754
11 (火)	ごはん マーボーひじき じゃがいものすのもの	<b>ごはん</b> ごまあぶら さとう かたくりこ じゃがいも	<b>ぎゅうにゅう</b> とうふ ぶたにく ひじき あかみそ	にんじん たまねぎ たけのこ いら ほししいたけ しょうが にんにく <b>きゅうり</b>	トウバンジャン しょうゆ しお す うすくちしょうゆ	(小)559 (中)698

日 (曜)	こんだてめい D班校 (神辺ブロック)	主 な 材 料				Iエネルギー +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	調味料・だし等	
12 (水)	パン ポークビーンズ こまつなサラダ	パン じゃがいも さとう あぶら ごまあぶら	<b>ぎゅうにゅう</b> だいたい ぶたにく ロースハム	たまねぎ にんじん マッシュルーム <b>こまつな もやし</b> とうもろこし	ケチャップ ウスターソース しお す うすくちしょうゆ からし	(小)587 (中)762
13 (木)	ごはん さわらのたつたあげ こんぶあえ わかたけじる 	<b>ごはん</b> かたくりこ あぶら	<b>ぎゅうにゅう</b> さわら しおこんぶ とうふ わかめ	しょうが キャベツ <b>きゅうり</b> にんじん たけのこ えのきだけ <b>ねぎ</b>	しょうゆ うすくちしょうゆ しお だしこんぶ けずりぶし	(小)571 (中)717
14 (金)	むぎごはん ふりかけ(てつきょうか) こうやどうふのたまごとじ いりな	むぎ <b>ごはん</b> じゃがいも あぶら さとう	<b>ぎゅうにゅう</b> こうやどうふ たまご ぶたにく ベーコン	にんじん たまねぎ ほししいたけ キャベツ <b>こまつな</b> <b>もやし</b> さやいんげん	しお しょうゆ みりん ふりかけ (てつきょうか)	(小)584 (中)735
17 (月)	ごはん あつあげのちゅうかに ビーフンのちゅうかあえ 	<b>ごはん</b> ごまあぶら さとう かたくりこ ビーフン	<b>ぎゅうにゅう</b> ぶたにく あつあげ ロースハム	にんじん たまねぎ <b>チンゲンサイ</b> ほししいたけ にんにく しょうが キャベツ <b>きゅうり</b>	しょうゆ オイスターソース さけ しお こしょう す からし	(小)571 (中)717
18 (火)	ごはん しろみざかなとだいたいの ピンゴソース ポイルキャベツ おこめんスープ	<b>ごはん</b> かたくりこ あぶら <b>こめこめん</b>	<b>ぎゅうにゅう</b> ホキ だいたい ぶたにく	キャベツ たまねぎ にんじん <b>チンゲンサイ</b> ほししいたけ	しお こしょう ピンゴソース うすくちしょうゆ とりがらすープ	(小)604 (中)757
19 (水)	こがたパン イタリアンスパゲティ ごぼうサラダ ヨーグルト	パン スパゲティ あぶら さとう	<b>ぎゅうにゅう</b> ぶたにく スライスウイナー まぐろあぶらづけ ヨーグルト	たまねぎ にんじん グリーンピース マッシュルーム にんにく ごぼう <b>きゅうり</b>	しお こしょう ケチャップ ウスターソース す	(小)594 (中)780
20 (木)	ごはん ひじきのりつくだに ちくぜんに しらすあえ	<b>ごはん</b> じゃがいも あぶら さとう	<b>ぎゅうにゅう</b> とりにく まめちくわ <b>しらすぼし</b> ひじきのり	ごぼう にんじん こんにゃく たけのこ <b>もやし</b> さやいんげん キャベツ	みりん しょうゆ す うすくちしょうゆ	(小)558 (中)695
21 (金)	ごはん おやこに まめなサラダ 	<b>ごはん</b> じゃがいも あぶら さとう	<b>ぎゅうにゅう</b> たまご とりにく あぶらあげ だいたい まぐろあぶらづけ	たまねぎ にんじん さやいんげん キャベツ <b>もやし</b> <b>こまつな</b>	しょうゆ す うすくちしょうゆ	(小)594 (中)741
24 (月)	ごはん にくじゃが はりはりづけ 	<b>ごはん</b> じゃがいも あぶら さとう	<b>ぎゅうにゅう</b> ぶたにく <b>しらすぼし</b> しおこんぶ	たまねぎ にんじん グリーンピース <b>こんにゃく きゅうり</b> きりぼしだいこん	しょうゆ みりん しお す うすくちしょうゆ	(小)565 (中)704
25 (火)	ごはん さばのてりに ごまあえ みそしる	<b>ごはん</b> さとう しろごま	<b>ぎゅうにゅう</b> さば ちゅうみそ <b>とうふ あぶらあげ</b> 神石産の大豆を使用	しょうが キャベツ <b>もやし</b> にんじん たまねぎ しめじ <b>ねぎ</b>	みりん さけ しょうゆ す だしいりこ	(小)565 (中)709
26 (水)	パン アスパラのこめこクリームに フレンチサラダ ブルーベリーゼリー	パン じゃがいも あぶら こめこ バター さとう ゼリー(てつきょうか)	<b>ぎゅうにゅう</b> とりにく うずらたまご ロースハム	<b>グリーンアスパラガス</b> たまねぎ にんじん マッシュルーム とうもろこし <b>きゅうり</b> キャベツ	しお こしょう とりがらすープ す	(小)643 (中)823
27 (木)	ごはん ほうれんそうカレーメンチカツ おんやさい とうにゅうみそしる <b>神辺ブロック献立</b>	<b>ごはん</b> あぶら じゃがいも	<b>ぎゅうにゅう</b> ベーコン しろみそ とうにゅう ほうれんそうカレー メンチカツ	キャベツ たまねぎ <b>しらたき</b> にんじん しめじ <b>ねぎ</b>	しお こしょう だしいりこ	(小)587 (中)732
28 (金)	ひろしまたっぷりピピンバ かんこくふうスープ みしょうかん  <b>旬の果物</b> 	むぎ <b>ごはん</b> ごまあぶら しろごま あぶら トック	<b>ぎゅうにゅう</b> ぶたにく とりにく <b>しらすぼし</b> わかめ	ひろしまなづけ はくさいキムチ <b>もやし</b> にんにく とうもろこし <b>ねぎ</b> たまねぎ にんじん みしょうかん	しょうゆ こしょう うすくちしょうゆ しお とりがらすープ	(小)599 (中)752