

# 給食だより 5月

2019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

若葉が芽吹き、風薫る季節になりました。新学年での学校生活が始まり1か月が経ちましたが、新しいクラスには慣れましたか。

みんなで楽しく給食時間を過ごすためには、食事マナーを守ることが大切です。周りの人と一緒に楽しく食べるため、学校でも、家庭でも、マナーを守って食事をしましょう。

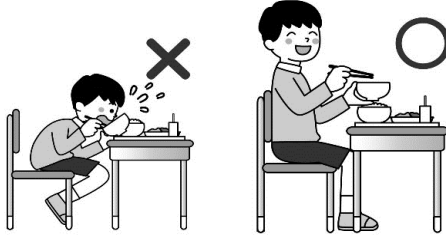
## 楽しく食事をするために

### 食事のあいさつをしよう



心を込めて、「いただきます」「ごちそうさま」を言おう。

### 食器をきちんと持ち、正しい姿勢で食べよう



- ★背すじをまっすぐ
- ★ひじをつかない
- ★足はそろえて床につける
- ※正しい姿勢をしないと、胃が圧迫され、消化が悪くなります。

### 口に食べ物を入れたまま話さない



ホームページ  
フェイスブック



給食レシピア、食育の取組等は  
こちらから



福山市 学校給食 検索

地産地消！ふくやま Facebook 検索

### 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



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 B班校 (中央ブロック)	主な材料			調味料・だし等	E補給 - + 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		
7 (火)	ごはん たけのこのにしめ しらすあえ かしわもち 	行事食 端午の節句 ごはん さとう かしわもち	ぎゅうにゅう とりにく こんぶ あつあげ しらすぼし	たけのこ にんじん ごぼう こんにゃく さやいんげん きゅうり もやし	みりん しょうゆ だし いりこ しお す	608
8 (水)	こがたパン ブルーベリージャム キャベツのソーススパゲティ チーズサラダ 中央ブロック献立	パン ブルーベリージャム スパゲティ あぶら さとう	ぎゅうにゅう ふたにく いか チーズ あおのり ロースハム	グリーンアスパラガス にんじん たまねぎ キャベツ ねぎ きゅうり	しお こしょう トンカツソース ウスターソース	579
9 (木)	ごはん かつおのピリカラあげ しおもみきゅうり みそしる 高知の 中央ブロック献立	ごはん かたくりこ あぶら さとう じゃがいも	ぎゅうにゅう かつお ちゅうみそ あぶらあげ 神石産の 大豆を使用	しょうが にんにく アップルソース きゅうり にんじん たまねぎ しめじ ねぎ	さけ しょうゆ トウバンジャン しお だし いりこ	652
10 (金)	ごはん チャブチェ ナムル	ごはん さとう あぶら はるさめ しろごま ごまあぶら	ぎゅうにゅう えび ふたにく	しょうが にんにく たまねぎ にんじん たけのこ きゅうり ほししいたけ チンゲンさい もやし	さけ しょうゆ トウバンジャン ガーリック	609
13 (月)	むぎごはん ごもくきんぴら おこめんスープ	むぎごはん さとう あぶら こめこめん	ぎゅうにゅう ふたにく さつまあげ とりにく	ごぼう にんじん こんにゃく こまつな たまねぎ ほししいたけ さやいんげん	しょうゆ みりん うすくちしょうゆ いちみつ とうがらし しお とりがらスープ	635
14 (火)	ごはん じゃがいものそぼろに パリパリサラダ てづくりひじきふりかけ	ごはん じゃがいも あぶら さとう しろごま	ぎゅうにゅう とりにく ひじき しらすぼし かつおぶし	たまねぎ にんじん えだまめ キャベツ きゅうり たくあんづけ	みりん しょうゆ しお す	628
15 (水)	フィッシュチーズバーガー あつくもえる!!Cスープ 	パン こむぎこ あぶら じゃがいも しろいんげんまめ	ぎゅうにゅう ホキ チーズ ベーコン	キャベツ たまねぎ とうもろこし しめじ	しお こしょう トンカツソース ケチャップ トマトジュース とりがらスープ	714

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	I補料・ 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		
16 (木)	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】	<b>ごはん</b> あぶら こむぎこ バター さとう	<b>ぎゅうにゅう</b> ぎゅうにく <b>めだまやき</b>	<b>たまねぎ</b> にんにく にんにく キャベツ <b>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	719
17 (金)	ちゅうかどんぶり じゃがいものすのもの 	<b>ごはん</b> かたくりこ さとう あぶら じゃがいも	<b>ぎゅうにゅう</b> ふたにく いか うずらたまご	しょうが にんにく <b>たまねぎ</b> にんにく たけのこ キャベツ ほししいたけ チンゲンさい <b>きゅうり</b>	しょうゆ さけ こしょう とりがらスープ うすくちしょうゆ しお す	619
20 (月)	ごはん こうやどうふのたまごとじ 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> こうやどうふ たまご とりにく <b>しらすぼし</b> しおこんぶ	にんにく <b>たまねぎ</b> ほししいたけ さやいんげん きりぼしだいこん <b>きゅうり</b>	しお しょうゆ うすくちしょうゆ す	622
21 (火)	ごはん あじつけのり ししゃものからあげ ゆかりづけ とうふじる	<b>ごはん</b> かたくりこ あぶら	<b>ぎゅうにゅう</b> ししゃも とうふ あぶらあげ わかめ あじつけのり	キャベツ <b>たまねぎ</b> にんにく しめじ <b>ねぎ</b>	ゆかり しょうゆ うすくちしょうゆ しお だしiriこ	626
22 (水)	ナン ドライカレー コーンスープ ヨーグルト 	ナン ひよこまめ じゃがいも あぶら かたくりこ	<b>ぎゅうにゅう</b> ふたにく ベーコン ヨーグルト	<b>たまねぎ</b> にんにく チンゲンさい とうもろこし	しお こしょう カレーこ トンカツソース ケチャップ とりがらスープ	658
23 (木)	たいめし いりな しらたまじる  福山の郷土料理	<b>ごはん</b> しろごま あぶら しらたまもち	<b>ぎゅうにゅう</b> たい きざみのり ベーコン ふたにく あぶらあげ	にんにく <b>こまつな</b> <b>たまねぎ もやし</b> チンゲンさい	さけ しお うすくちしょうゆ みりん しょうゆ だしiriこ	594
24 (金)	ごはん あつあげのみそいため ガステんのあえもの	<b>ごはん</b> かたくりこ さとう はるさめ あぶら しろごま ごまあぶら	<b>ぎゅうにゅう</b> あつあげ ふたにく ちゅうみそ ガステん	キャベツ しょうが たけのこ <b>たまねぎ</b> にんにく にんにく <b>きゅうり もやし</b> ほししいたけ	しょうゆ みりん うすくちしょうゆ す しお	634
27 (月)	むぎごはん マーボーどうふ ビーフンのちゅうかあえ	むぎ <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> とうふ ふたにく あかみそ ロースハム	にんにく <b>たまねぎ</b> ほししいたけ <b>ねぎ</b> しょうが にんにく キャベツ <b>こまつな</b>	しょうゆ す トウバンジャン しお からし	664
28 (火)	ひろしまなぞぼろどんぶり  せんとくメニュー	<b>ごはん</b> さとう あぶら	とりにく	ひろしまなづけ しょうが <b>たまねぎ</b> にんにく とうもろこし	さけ しょうゆ みりん	622
	ツチぞぼろごはん	<b>ごはん</b> さとう あぶら しろごま	まぐろあぶらづけ わかめ	にんにく グリーンピース とうもろこし	しお しょうゆ	684
	あいしょうじる むらさきもチップス	じゃがいも あぶら むらさきもチップス	<b>ぎゅうにゅう</b> ベーコン しろみそ	<b>たまねぎ しらたき</b> にんにく しめじ <b>ねぎ</b>	しお こしょう だしiriこ	
29 (水)	こがたこくとうパン とりにくとレバーの ケチャップがらめ ポイルキャベツ まめまめポタージュスープ	こくとうパン かたくりこ あぶら さとう じゃがいも しろいんげんまめ あかいんげんまめ クリームポタージュ	<b>ぎゅうにゅう</b> とりにく とりレバー ベーコン	しょうが キャベツ <b>たまねぎ</b> にんにく グリーンピース とうもろこし	しょうゆ 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	639
30 (木)	ごはん さんまのしょうがに カラフルあえ けんちんじる 	<b>ごはん</b> さとう あぶら	<b>ぎゅうにゅう</b> さんま とうふ あぶらあげ	しょうが キャベツ <b>たまねぎ</b> にんにく ごぼう <b>こんにゃく</b> ほししいたけ <b>ねぎ</b>	みりん しょうゆ さけ す やさいふりかけ しょうゆ だしiriこ	667
31 (金)	ごはん だいずのごもくに ツナフレークあえ 	<b>ごはん</b> さとう あぶら じゃがいも	<b>ぎゅうにゅう</b> <b>だいず</b> とりにく あつあげ こんぶ まぐろあぶらづけ	にんにく ごぼう さやいんげん <b>こんにゃく</b> キャベツ <b>きゅうり</b>	みりん しょうゆ	655