

# 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するため、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ていて気持ちがいいです。

☆☆☆

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  
中学校: 1食平均2.4g

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 ※ぎょうにゅうは、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	I初年- 和カリ-
		(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		
2 (月)	ひろしまたっぷりピビンバ かんこくふうスープ 	<b>ごはん</b> ごまあぶら しろごま あぶら トック	<b>ぎょうにゅう</b> ぶたにく <b>しらすまし</b> <b>きんしたまご</b> とりにく 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 たまねぎ にんじん <b>ねぎ</b>	しょうゆ こしょう しお とりからスープ うすくちしょうゆ	(小)591 (中)735
6 (金)	ごはん ひじきのりつくだに ごもくらーめん まめなサラダ	<b>ごはん</b> ちゃんぽんめん あぶら さとう	<b>ぎょうにゅう</b> ぶたにく わかめ だいず まぐるあぶらづけ ひじきのり	<b>もやし</b> にんじん たまねぎ <b>ねぎ</b> とうもろこし <b>キャベツ こまつな</b>	しょうゆ とりからスープ しお こしょう す うすくちしょうゆ	(小)582 (中)726
9 (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>ぎょうにゅう</b> ぶたにく うすらたまご 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 <b>キャベツ 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)627 (中)780
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	<b>ごはん</b> さとう じゃがいも	<b>ぎょうにゅう</b> さば あぶらあげ ちゅうみそ	しょうが <b>キャベツ</b> たまねぎ 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)573 (中)715
11 (水)	あげパン 【小学校・幼稚園】	パン あぶら グラニューとう				(小)533
	パン メーブル&マーガリン 【中学校】	パン メーブル&マーガリン				(中)852
	やさいソテー トマトスープ	あぶら じゃがいも しろいんげんまめ	<b>ぎょうにゅう</b> スライスウインナー ベーコン	<b>もやし キャベツ</b> とうもろこし にんじん たまねぎ 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 とりからスープ	

「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 D班校 (神辺ブロック)	主 な 材 料			調味料・だし等	I材料・ 和加力ー
		(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		
12 (木)	ごはん たけのこいりごもくいため ガスてんのあえもの  かしわもち	<b>ごはん</b> あぶら さとう しろごま かしわもち	<b>ぎゅうにゅう</b> とりにく あつあげ ガスてん	たけのこ たまねぎ <b>こんにゃく</b> ごぼう にんじん さやいんげん <b>もやし きゅうり</b>	みりん しょうゆ しお うすくちしょうゆ す	(小)636 (中)774
13 (金)	むぎごはん チャプチェ もやしのナムル	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 たまねぎ 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 (中)753
16 (月)	ロコモコふう グリーンサラダ  れいとうパイン <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>	<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> ぶたにく うずらたまご	たまねぎ 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)641 (中)793
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>神石産の大豆を使用</b>	<b>ぎゅうにゅう</b> <b>あつあげ 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)595 (中)741
18 (水)	こがたこくとうパン せとうちほねぶとパスタ ごほうサラダ	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	たまねぎ しめじ <b>こまつな</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)559 (中)753
19 (木)	ごはん さわらのかわりソースかけ ゆかりづけ <b>神辺ブロック献立</b> にらたまじる	<b>ごはん</b> かたくりこ あぶら さとう じゃがいも	<b>ぎゅうにゅう</b> さわら たまご	<b>きゅうり</b> にら にんじん たまねぎ	からし す しょうゆ ゆかり しお こしょう だしいりこ	(小)634 (中)791
20 (金)	むぎごはん 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	むぎ <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	たまねぎ 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)611 (中)759
23 (月)	ごはん ぶたにくとだいすの あまみそあえ プチトマト もすくじる	<b>ごはん</b> かたくりこ あぶら さとう しろごま	<b>ぎゅうにゅう</b> ぶたにく だいす ちゅうみそ まめちくわ とうふ もすく	しょうが プチトマト にんじん たまねぎ えのきだけ <b>ねぎ</b>	さけ しょうゆ みりん しお うすくちしょうゆ だしこんぶ かつおぶし	(小)667 (中)828
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>こまつな</b> <b>チンゲンサイ</b> たまねぎ	さけ しお うすくちしょうゆ みりん しょうゆ だしいりこ	(小)591 (中)740
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	たまねぎ <b>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 (中)780
26 (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 たまねぎ 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)581 (中)723
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	たまねぎ 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)602 (中)749
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 たまねぎ <b>こまつな</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 だしいりこ	(小)573 (中)710
31 (火)	ごはん かつおとレバーの ピリカラあげ  おんやさい あいしょうじる	<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 とりレバー ベーコン 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</b> たまねぎ <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 だしいりこ	(小)653 (中)811