



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

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



〇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…〇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・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



今日の食塩摂取量

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）が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。)

※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 G班校 (南部ブロック)	主な材料				エネルギー ・カロリー	
		(き) 主に穀物になるもの	(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		
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 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)	ごはん やきにく 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 ぶたにく 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 チングンサイ しろねぎ 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 とりだんごのすまじる ひなあられ	ひな祭り献立 	ごはん さとう ひなあられ	ぎゅうにゅう えび やきあなご せんしたまご きざみのり ないじよいもいり 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 しろねぎ 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 ちゃんぽんめん あぶら ごまあぶら しろごま	ぎゅうにゅう ぶたにく 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 とりがらスープ トウバンジャン ふりかけ(カルシウムきょうか)	557

日 (曜)	こんだてめい G班校 (南部ブロック)	主な材料				I初ギー - 扣加リ-	
		(き) 主に熟や力になるもの	(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		
7 (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 じゃがいも	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン	たまねぎ にんじん <u>キャベツ もやし</u> しめじ <u>チングンサイ</u> とうもろこし	しお こしょう とりがらスープ	566	
8 (金)	ごはん さばのうめに こんぶあえ あいしょうじる	 神石産の大豆を使用	ごはん さとう さといも あぶら あぶらあげ	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 <u>しらたき</u> しめじ <u>ねぎ</u>	さけ みりん しょうゆ す しお こしょう	594
11 (月)	◆ビビンバ かんこくふうスープ きよみオレンジ  旬の果物	 福島県の郷土料理	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 <u>きゅうり</u> <u>もやし</u> にんじん たまねぎ えのきだけ <u>しろねぎ</u> <u>きよみオレンジ</u>	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 ひきないり 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 <u>こまつな</u> ほししいたけ <u>しろねぎ</u> 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 神石産の大豆を使用	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 <u>しらたき</u> <u>わけぎ</u> しょうが <u>もやし</u> <u>チングンサイ</u> 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)	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 だいすのスパイシースープ	 ひじきま精食 100万食 プロジェクト	パン こめこ あぶら	ぎゅうにゅう ホキ ベーコン だいす	キャベツ にんじん たまねぎ だいこん はくさい <u>ねぎ</u> トマト	しお こしょう しょうゆ カレーこ とりがらスープ とんかつソース	571
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 <u>キャベツ</u> <u>きゅうり</u>	しお しょうゆ	589
18 (月)	ごはん ◆ぶたにくとだいすのかりんあげ 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 だいす ちゅうみそ とうふ あぶらあげ	しょうが <u>キャベツ</u> とうもろこし <u>こまつな</u> しめじ にんじん たまねぎ	しょうゆ だしいりこ	660
19 (火)	 卒業式のため給食中止 						
21 (木)	こがたパン れんこんとわけぎの やきスパゲティ しゃりしゃりポテトサラダ 南部ブロック献立		パン スパゲティ あぶら じゃがいも さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく あおのりこ ロースハム	れんこん たまねぎ にんじん <u>キャベツ</u> <u>わけぎ</u> <u>きゅうり</u>	さけ しお こしょう トンカツソース ウスターーソース す	549
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 ロースハム <u>ひじき</u>	ぎゅうにゅう とりにく しろみそ ロースハム <u>ひじき</u>	たまねぎ にんじん ごぼう えだまめ <u>つきこんにゃく</u> <u>こまつな</u> <u>もやし</u> とうもろこし	みりん しょうゆ いちみとうがらし うすくちしょうゆ す からし ゆかりふりかけ	570
25 (月)	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 ごまあぶら 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 <u>しろねぎ</u> しょうが にんにく <u>きゅうり</u> <u>もやし</u>	しょうゆ トウバンジャン ガーリック	575