

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ら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

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。

食器をもって食べると汁が垂れたり、姿勢が悪くなったりしません

今月の食塩摂取量
小学校:1食平均2.0g
中学校:1食平均2.3g

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。）



←給食レシピ等はここから↓

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 B班校 新涯小 (中央ブロック)	主な材料			調味料・だし等	エネルギー 和加リー
		(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		
2 (月)	ひろしまたっぷりピピンバ かんこくふうスープ 	ごはん ごまあぶら しろごま あぶら トック	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく きんしたまご わかめ しらすぼし	ひろしまなづけ はくさいキムチ もやし にんにく たまねぎ にんじん ねぎ	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	590
6 (金)	ごはん ひじきのりつくだに ごもくラーメン まめなサラダ	ごはん ちゃんぽんめん あぶら さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく わかめ だいたす まぐろあぶらづけ ひじきのり	もやし にんじん たまねぎ ねぎ とうもろこし キャベツ こまつな	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	581
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	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 うずらたまご あつあげ ロースハム	にんじん たまねぎ チンゲンサイ ほししいたけ にんにく しょうが キャベツ きゅうり	しょうゆ さけ オイスターソース しお こしょう す からし	626
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 	ごはん さとう じゃがいも	ぎゅうにゅう さば あぶらあげ ちゅうみそ	しょうが キャベツ たまねぎ しめじ にんじん ねぎ	しょうゆ ウスターソース さけ だしりこ	572
11 (水)	あげパン やさしいソテー トマトスープ	パン グラニューとう あぶら じゃがいも しろいんげんまめ	ぎゅうにゅう スライスウィン ナー ベーコン	もやし キャベツ 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	533

日 (曜)	こんだてめい B班校 新涯小 (中央ブロック)	主 な 材 料			調味料・だし等	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		
12 (木)	とりにくとたけのこの どんぶり ガスてんのあえもの かしわもち  中央ブロック献立	ごはん かたくり こ あぶら さとう しろごま かしわもち	ぎゅうにゅう とりにく ガスてん	たけのこ たまねぎ しらたき ねぎ にんじん ほししいたけ もやし きゅうり	みりん しょうゆ しお とりガラスープ うすくちしょうゆ す	626
13 (金)	むぎごはん チャプチェ もやしのナムル	むぎ 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 ぶたにく	しょうが にんにく たまねぎ にんじん たけのこ キャベツ ほししいたけ きゅうり もやし	しょうゆ さけ トウバンジャン しお ガーリック	598
16 (月)	ロコモコふう グリーンサラダ れいとうパイン  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 バター さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく うずらたまご	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 しお こしょう	640
17 (火)	ごはん だいすのごもくに うめかつおあえ	ごはん じゃがいも あぶら さとう	ぎゅうにゅう あつあげ だいす とりにく こんぶ かつおぶし	にんじん ごぼう さやいんげん こんにゃく きゅうり キャベツ うめぼし	みりん しょうゆ うすくちしょうゆ	594
18 (水)	こがたことうパン せとうちほねぶとパスタ ごぼうサラダ	ことうパン 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 しおこんぶ まぐろあぶらづけ	たまねぎ しめじ こまつな にんにく ごぼう きゅうり にんじん	しお こしょう しょうゆ す	559
19 (木)	ごはん こうやどうふのたまごとじ しらすあえ	ごはん あぶら さとう じゃがいも	ぎゅうにゅう こうやどうふ たまご とりにく しらすぼし	にんじん たまねぎ ほししいたけ グリーンピース キャベツ もやし	しお しょうゆ す うすくちしょうゆ	580
20 (金)	むぎごはん 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	むぎ ごはん さとう あぶら かたくりこ じゃがいも	ぎゅうにゅう 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 キャベツ たまねぎ しらたき にんじん しめじ ねぎ	さけ しょうゆ トウバンジャン しお こしょう だしiriこ	677
23 (月)	※給食はありません					
24 (火)	たいそぼろごはん いりな しらたまじる	ごはん さとう あぶら 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 チンゲンサイ 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iriこ	590
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	ぎゅうにゅう ハンバーグ ベーコン	たまねぎ キャベツ 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 とりガラスープ	593
26 (木)	ごはん ごぼうメンチカツ ゆかりづけ にらたまじる 中央ブロック献立	ごはん かたくりこ あぶら	ぎゅうにゅう ごぼうメンチカツ とうふ たまご	にんじん たまねぎ きゅうり にら	ゆかり しょうゆ しょうゆ しお こしょう だしiriこ	606
27 (金)	ドライカレー アスパラサラダ 	ごはん じゃがいも あぶら さとう	ぎゅうにゅう 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 キャベツ グリーンアスパラガス 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	602
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	ごはん あぶら さとう ゼリー (てつぶんきょう か)	ぎゅうにゅう ぶたにく くきわかめ さつまあげ だいじょいもいり とりだんご	ごぼう にんじん たまねぎ こまつな ほししいたけ こんにゃく ふくやまでつくられただいじょいもを使用	しょうゆ いちみつがらし うすくちしょうゆ だしiriこ	572
31 (火)	ごはん さわらのかわりソースかけ プチトマト もずくのみそしる 中央ブロック献立	ごはん かたくりこ あぶら さとう	ぎゅうにゅう さわら とうふ もずく ちくわ ちゅうみそ	ねぎ にんじん たまねぎ えのきたけ プチトマト	からし す しょうゆ だしiriこ	607