

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。



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。



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。



副食(おかず)

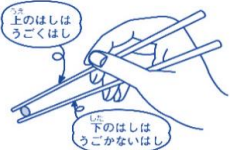
旬の食材や地場産物を使った献立にしています。
子どもたちに伝えたい行事食、郷土料理も取り入れています。



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、見た目にも美しいだけでなく、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・昆布で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



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 ※ぎょうにゅうは、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値(エネルギー)
		(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		
6 (木)	ツナそぼろごはん ワンタンスープ	ごはん あぶら さとう ワンタンめん	ぎょうにゅう 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 もやし ほししいたけ ねぎ	しょうゆ しお こしょう とりがらスープ	562
7 (金)	パン いちごジャム しろいんげんまめの スープ やさしいソテー  入学式	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	ぎょうにゅう とりにく スライスウィンナー	たまねぎ にんじん グリーンアスパラガス もやし とうもろこし	しお こしょう とりがらスープ	572
10 (月)	ポークカレーライス コーンサラダ  入学・進学お祝い献立	ごはん じゃがいも あぶら バター こむぎこ さとう	ぎょうにゅう 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 きゅうり 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	607
11 (火)	マーボーひじきどんぶり じゃがいものすのもの	ごはん ごまあぶら さとう かたくりこ じゃがいも	ぎょうにゅう 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 ねぎ ほししいたけ しょうが にんにく きゅうり	トウパンジャン しょうゆ しお す うすくちしょうゆ	560

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値ギ キカロリー
		(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 (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	ぎゅうにゅう だいず ぶたにく ロースハム	たまねぎ にんじん マッシュルーム こまつな もやし 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	587
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 	ごはん かたくりこ あぶら	ぎゅうにゅう さわら しおこんぶ とうふ わかめ	しょうが キャベツ きゅうり にんじん たけのこ えのきだけ ねぎ	しょうゆ うすくちしょうゆ しお だしこんぶ けずりぶし	572
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 ごはん じゃがいも あぶら さとう	ぎゅうにゅう 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 こまつな もやし 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)	594
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 	ごはん ごまあぶら さとう かたくり ビーフン	ぎゅうにゅう ぶたにく 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 オイスターソース さけ しお こしょう す からし	572
18 (火)	ごはん しろみざかなとだいずの ピンゴソース ポイルキャベツ おこめんスープ	ごはん かたくりこ あぶら こめこめん	ぎゅうにゅう ホキ だいず ぶたにく	キャベツ たまねぎ にんじん チンゲンサイ 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 とりがらスープ	605
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	ぎゅうにゅう ぶたにく スライスウインナー 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 きゅうり	しお こしょう ケチャップ ウスターソース す	594
20 (木)	ごはん ひじきのりつくだに ちくぜんに しらすあえ	ごはん じゃがいも あぶら さとう	ぎゅうにゅう とりにく まめちくわ しらすぼし ひじきのり	ごぼう にんじん こんにゃく たけのこ もやし 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	559
21 (金)	ごはん おやこに まめなサラダ 	ごはん じゃがいも あぶら さとう	ぎゅうにゅう たまご とりにく あぶらあげ だいず 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 もやし こまつな	しょうゆ す うすくちしょうゆ	593
24 (月)	ごはん にくじゃが はりはりづけ 	ごはん じゃがいも あぶら さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく しらすぼし しおこんぶ	たまねぎ にんじん グリーンピース こんにゃく きゅうり きりぼしだいこん	しょうゆ みりん しお うすくちしょうゆ す	566
25 (火)	ごはん さばのてりに ごまあえ みそしる	ごはん さとう しろごま	ぎゅうにゅう さば ちゅうみそ とうふ あぶらあげ 神石産の大豆を使用	しょうが キャベツ もやし にんじん たまねぎ しめじ ねぎ	みりん さけ しょうゆ す だしiriこ	566
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)	ぎゅうにゅう とりにく うずらたまご ロースハム	グリーンアスパラガス たまねぎ にんじん マッシュルーム とうもろこし きゅうり キャベツ	しお こしょう とりがらスープ す	643
27 (木)	ごはん とりにくとレバーの ケチャップがらめ おんやさい もずくスープ	ごはん かたくりこ あぶら さとう	ぎゅうにゅう とりにく とりレバー まめちくわ もずく	しょうが キャベツ とうもろこし にんじん たまねぎ えのきだけ チンゲンサイ	しょうゆ しお ケチャップ ウスターソース うすくちしょうゆ とりがらスープ	609
28 (金)	ひろしまたっぴりピビンバ かんこくふうスープ みしょうかん  旬の果物 	むぎ 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 しらすぼし わかめ	ひろしまなづけ はくさいキムチ もやし にんにく とうもろこし ねぎ 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 とりがらスープ	611