

給食だより3月

2021年(令和3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

木々や花が芽吹き始める様子を、春の訪れを感じます。3月は、卒業や入学、進級に向けて1年のまとめをする時期です。自分自身の食生活や給食を通して学んだことをふりかえり、新しい学年に活かしていきましょう。

食生活チェックシート

できたところの□に、チェック☑をつけよう

朝ごはんを毎日食べることができた。

食べるために決まった時刻に起きたよ！



好き嫌いをなく食べることができた。

苦手な食べ物にもチャレンジしよう！



食事の前に石けんで手洗いができた。

洗ったらきれいなハンカチでふこう！



よくかんで食べることができた。

かむと、体によいことがたくさんあるよ！



食事のあいさつがきちんとできた。

感謝して食べよう！



給食当番のときに、身支度をきちんとできた。

帽子・白衣・マスクをきちんと身に付けたよ！



チェック☑はいくつありましたか？

0~2個...ひとつずつできることをふやしていきましょう。

3~5個...この調子でがんばりましょう。

6個...すばらしい！このまま続けていきましょう。



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



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 ※ぎゅうにゅうは、毎日あります

◆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 B班校 (中央ブロック)	主な材料			調味料・だし等	Iカルシウム +カリウム
		(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		
1月	とりにくとわけぎのどんぶり すましじる ひなあられ ひなまつり献立	ごはん さとう かたくり こ なまふ ひなあられ	ぎゅうにゅう とりにく わかめ とうふ	しょうが たまねぎ にんじん しらたき わけぎ だいこん ねぎ えのきだけ	みりん しお しょうゆ だしこんぶ けずりぶし うすくちしょうゆ	603
2火	ごはん さばのてりに ゆかりあえ ごもくきんぴら	ごはん さとう あぶら	ぎゅうにゅう さば ぶたにく さつまあげ	しょうが キャベツ こんにゃく ごぼう さやいんげん にんじん	みりん さけ しょうゆ す ゆかり いちみつがらし	594
3水	パン 中央ブロック献立 こめこのクリームシチュー まめなサラダ いちご 旬の果物	パン じゃがいも あぶ ら バター こめこ さとう	ぎゅうにゅう とりにく だいず まぐろあぶらづけ	にんじん たまねぎ キャベツ こまつな マッシュルーム いちご	しお こしょう す うすくちしょうゆ	630
4木	◆キムタクごはん おこめんスープ おいわいケーキ 卒業お祝い献立	ごはん あぶら こめこめん ケーキ	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく	はくさい はくさいキムチ たくあんづけ たまねぎ にんじん チンゲンサイ ほししいたけ	うすくちしょうゆ しお とりがらスープ	648
5金	ごはん ◆とりのからあげ おんやさい ◆じゃがいものみそしる	ごはん かたくりこ あぶら じゃがいも	ぎゅうにゅう とりにく とうふ あぶらあげ ちゅうみそ 神石産の大豆を使用	しょうが にんにく キャベツ にんじん たまねぎ しめじ ねぎ	しょうゆ だしいりこ	665

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・ 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		
8 (月)	むぎごはん ◆やきにく ナムル	むぎ ごはん あぶら さとう しろごま ごまあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく ぎゅうにく あかみそ	キャベツ たまねぎ チンゲンサイ しめじ にんにく にんじん もやし ほうれんそう	しょうゆ トウバンジャン ガーリック しお	623
9 (火)	ごはん さわらのかわりソースかけ おんやさい とうふじる	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 わかめ あぶらあげ	キャベツ にんじん たまねぎ しめじ ねぎ	からし す しょうゆ しお うすくちしょうゆ だしiriこ	603
10 (水)	パン ひろしまめいぶつたっぷり しおレモンピーフン ひじきのごまマヨネーズあえ デコボン... 	パン ピーフン あぶら さとう ごまあぶら しろごま マヨネーズ	ぎゅうにゅう ぶたにく たこ かまぼこ ひじき まぐろあぶらづけ	たまねぎ にんじん もやし こまつな レモン きゅうり キャベツ デコボン	さけ しお こしょう	666
11 (木)	ハヤシライス しゃりしゃりポテトサラダ	ごはん じゃがいも あぶら バター こむぎこ さとう	ぎゅうにゅう ぎゅうにく ロースハム	にんにく たまねぎ にんじん グリーンピース きゅうり	あかワイン しお こしょう す ウスターソース ケチャップ トマトピューレ	651
12 (金)	ごはん おやこに ガスてんのあえもの	ごはん じゃがいも あぶら さとう	ぎゅうにゅう たまご あぶらあげ とりにく ガステん	たまねぎ にんじん さやいんげん もやし きゅうり	しょうゆ しお す うすくちしょうゆ	588
15 (月)	むぎごはん ◆なっとう ひきないり しらたまじる 	むぎ ごはん さとう あぶら しらたまもち	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく こうやとうふ あぶらあげ なっとう	だいこん にんじん ごぼう ほししいたけ こまつな はくさい たまねぎ	しょうゆ さけ みりん しお だしiriこ	685
16 (火)	ごはん ◆マーボーどうふ パンサンスー	ごはん ごまあぶら さとう かたくりこ しろごま はるさ	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく あかみそ きんしたまご	にんじん たまねぎ ほししいたけ ねぎ しょうが にんにく キャベツ きゅうり もやし	しょうゆ トウバンジャン しお す からし	634
17 (水)	◆ココアあげパン ポトフ もやしのソテー	パン あぶら ミルクココア グラニューとう じゃがいも	ぎゅうにゅう ぶたにく ベーコン	にんじん たまねぎ キャベツ チンゲンサイ とうもろこし しめじ もやし	しお とりがらスープ こしょう	600
18 (木)	ごはん ◆さばのみそに あおじそあえ けんちんじる 	ごはん さとう さといも あぶら	ぎゅうにゅう さば あかみそ とうふ あぶらあげ	しょうが はくさい もやし ほししいたけ たまねぎ にんじん ごぼう こんにゃく ねぎ	みりん さけ しょうゆ す かおり だしiriこ	583
19 (金)	こまつないりドライカレー フレンチサラダ 	ごはん さとう あぶら じゃがいも	ぎゅうにゅう ぶたにく ロースハム	たまねぎ にんじん こまつな キャベツ きゅうり にんにく	カレーこ ケチャップ トンカツソース しお す こしょう	583
22 (月)	パインパン やさしいソテー ベトナムふうしるめん アーモンドいりこ	パインパン あぶら ピーフン アーモンドいりこ	ぎゅうにゅう スライスウイナー ぶたにく	キャベツ しめじ とうもろこし にんじん たまねぎ ほししいたけ ねぎ	しお こしょう うすくちしょうゆ とりがらスープ	623
23 (火)	ごはん ふりかけ(カルシウムきょうか) だいずのいそに ごますあえ	ごはん じゃがいも あぶら さとう しろごま	ぎゅうにゅう だいず ぶたにく まめちくわ ひじき しらすばし	にんじん たまねぎ さやいんげん こんにゃく もやし キャベツ きゅうり	みりん しょうゆ しお す ふりかけ (Caきょうか)	587
24 (水)	パン かつおとしバーの 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	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	ぎゅうにゅう かつお とりレバー ベーコン	しょうが キャベツ にんじん たまねぎ えだまめ とうもろこし	しょうゆ ケチャップ ウスターソース クリームポタージュ しお こしょう	671
25 (木)	ひろしまなぞぼろどんぶり ワンタンスープ ヨーグルト	ごはん さとう あぶら ワンタンめん	ぎゅうにゅう とりにく たまご ぶたにく ヨーグルト	ひろしまなづけ しょうが たまねぎ にんじん もやし チンゲンサイ ほししいたけ	さけ しょうゆ みりん しお うすくちしょうゆ こしょう とりがらスープ	613