

給食だより 4月

2021年(令和3年)
福山市教育委員会
(学校保健課)

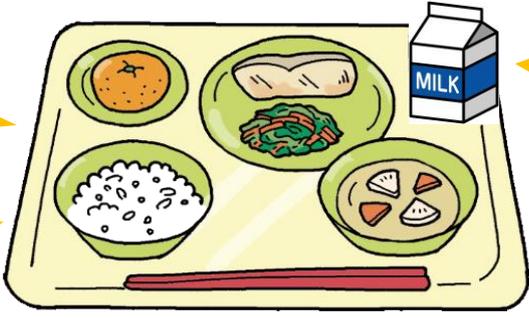
今月の給食目標

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

色とりどりの花々が咲き誇り、新学期を迎えました。この1年間、子どもたちの健やかな心と体の成長を願い、安心安全でおいしい給食を届けていきます。
毎月の給食だよりでは、給食の話題や食に関する情報をお知らせします。ご家庭でお子さんと一緒にご覧いただき、食について話してみましょ。

福山市の学校給食を紹介します



果物・デザート
季節の果物やヨーグルト、ゼリー、ケーキ等がつく日もあります。

牛乳(毎日1本200mL)
1日に必要なカルシウムの約4分の1をとることができます。

主食
ご飯・・・週4回
パン・・・週1回
※量や大きさは、学年によって異なります。

市内を10の地域に分けたブロック別献立，食物アレルギー対応食等，様々な取組をしています。

副食
旬の食材や地場産物を取り入れることを心がけています。
郷土料理や行事食，親善友好都市

手作りの味を大切にし、いりこやかつおぶし、昆布から「だし」を取って、うす味に仕上げています。カレーやシチューのルウも手作りで。



毎月、食塩摂取量をお知らせします。「うす味でおいしい」に慣れることが、生活習慣病予防の第一歩です。

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

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初ギ- 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		
6 (火)	ビビンバ かんこくふうスープ	ごはん あぶら さとう ごまあぶら トック	ぎゅうにゅう ふたにく あかみそ とりにく わかめ	にんにく きゅうり もやし にんじん たまねぎ ねぎ	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	596
7 (水)	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 むらさきいもチップス	パン いちごジャム しろいんげんまめ じゃがいも あぶら むらさきいもチップス	ぎゅうにゅう 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 キャベツ とうもろこし	しお こしょう とりがらスープ	571
8 (木)	ポークカレーライス コーンサラダ	ごはん じゃがいも あぶら さとう バター こむぎこ	ぎゅうにゅう ふたにく	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 トンカツソース ケチャップ す カレーこ こしょう	643

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初年- 和加ロー
		(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		
9 (金)	ごはん さけのたつたあげ ゆかりづけ けんちんじる	ごはん かたくりこ あぶら	ぎゅうにゅう さけ とうふ あぶらあげ <small>神石産の大豆を使用</small>	しょうが キャベツ きゅうり たまねぎ にんじん ごぼう ほししいたけ こんにゃく ねぎ	しょうゆ ゆかり だしiriこ	602
12 (月)	ごはん カレーうどん いりな みしょうかん  旬の果物	ごはん うどん あぶら じゃがいも	ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ ベーコン	たまねぎ にんじん ねぎ もやし チンゲンサイ ほししいたけ みしょうかん	しょうゆ みりん カレーこ	603
13 (火)	おやこどんぶり ツナフレークあえ 	ごはん あぶら さとう	ぎゅうにゅう とりにく たまご まぐろあぶらづけ	たまねぎ にんじん ほししいたけ ねぎ キャベツ きゅうり	しょうゆ す しお みりん だしこんぶ けずりぶし	593
14 (水)	こがたパン かいばしらと アスパラのスパゲティ チーズサラダ おいわいケーキ 入学・進級お祝い献 中央ブロック献	パン スパゲティ オリーブオイル あぶら さとう ケーキ	ぎゅうにゅう かいばしら ベーコン チーズ	たまねぎ にんじん グリーンアスパラガス にんにく しめじ キャベツ きゅうり バジリコ	しお こしょう す	612
15 (木)	ごはん ふりかけ(てつきょうか) しろみざかなのあますあげ じゃがいものみそしる	ごはん かたくりこ あぶら さとう じゃがいも	ぎゅうにゅう ホキ ちゅうみそ とうふ あぶらあげ	にんじん たまねぎ しめじ ねぎ	しょうゆ みりん だしiriこ す ふりかけ (Feきょうか)	599
16 (金)	ごはん あつあげのみそいため くきわかめのすのもの	ごはん はるさめ あぶら さとう ごまあぶら かたくりこ	ぎゅうにゅう あつあげ ぶたにく ちゅうみそ くきわかめ しらすぼし	にんじん たまねぎ たけのこ しょうが にんにく チンゲンサイ きゅうり もやし ほししいたけ	しょうゆ みりん しお す うすくちしょうゆ	590
19 (月)	むぎごはん マーボーひじき バンサンスー	むぎ ごはん ごまあぶら さとう かたくりこ はるさめ しろごま	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく ひじき あかみそ ロースハム	にんじん たまねぎ たけのこ ねぎ もやし しょうが にんにく キャベツ きゅうり	トウバンジャン しょうゆ しお す からし	629
20 (火)	ごはん さわらのピンゴソース おんやさい とうふじる	ごはん かたくりこ あぶら	ぎゅうにゅう さわら とうふ あぶらあげ わかめ	キャベツ にんじん たまねぎ しめじ ねぎ	さけ しょうゆ ピンゴソース うすくちしょうゆ しお だしiriこ	627
21 (水)	パン ポークビーンズ かおりあえサラダ かくチーズ 	パン じゃがいも あぶら さとう	ぎゅうにゅう だいず ぶたにく ロースハム チーズ	たまねぎ にんじん キャベツ きゅうり セロリー	うすくちしょうゆ す しお ケチャップ ウスターソース	666
22 (木)	ごはん かみってる! GoGoいため かきたまじる 	ごはん じゃがいも ごまあぶら さとう しろごま あぶら かたくりこ	ぎゅうにゅう ぶたにく ガスてん とうふ あかみそ たまご	ごぼう たけのこ こんにゃく にんじん えだまめ たまねぎ チンゲンサイ	しょうゆ うすくちしょうゆ しお だしiriこ	583
23 (金)	ごはん にくじゃが はりはりづけ アーモンドいりこ	ごはん じゃがいも あぶら さとう アーモンドいりこ	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 さやいんげん こんにゃく きゅうり きりぼしだいこん	うすくちしょうゆ みりん しょうゆ す	635
26 (月)	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	ぎゅうにゅう まぐろあぶらづけ わかめ たまご とりにく	えだまめ にんじん たまねぎ もやし ほししいたけ チンゲンサイ	しょうゆ とりがらスープ しお こしょう	622
27 (火)	ごはん さばのうめに ごまあえ ぶたじる 	ごはん さとう しろごま じゃがいも あぶら	ぎゅうにゅう さば ぶたにく ちゅうみそ	しょうが うめぼし こまつな もやし ねぎ たまねぎ にんじん ごぼう こんにゃく	みりん しょうゆ す さけ	599
28 (水)	パン こめこのクリームシチュー アスパラサラダ	パン じゃがいも あぶら さとう こめこ バター	ぎゅうにゅう とりにく ロースハム	にんじん たまねぎ マッシュルーム えだまめ キャベツ グリーンアスパラガス とうもろこし	しお こしょう す	613
30 (金)	むぎごはん ぶたにくとだいの かりんあげ おんやさい わかたけじる	むぎ ごはん かたくりこ あぶら さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず とうふ わかめ	しょうが キャベツ にんじん たけのこ えのきだけ ねぎ	しょうゆ しお うすくちしょうゆ だしこんぶ けずりぶし	655