

給食だより 3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

3学期も残りわずかとなりました。この1年で自分の心と身体はどれくらい成長したでしょうか？規則正しい食生活はみなさんの成長に欠かせませんね。

食生活をふりかえろう

食育ピクトグラムで1年をふりかえろう！

「できた」と思うものは
☆を塗りましょう！

「食育ピクトグラム」とは、食についてわかりやすく理解するために、絵や記号を使って表現したものです。このピクトグラムで1年のまとめをしてみましょう。

<p>1 みんなで楽しく食べよう</p> <p>☆みんなで楽しく食べた</p>	<p>2 朝ごはんを食べよう</p> <p>☆朝ごはんを毎日食べた</p>	<p>3 バランスよく食べよう</p> <p>☆主食・主菜・副菜のバランスを考えた</p>	<p>4 太りすぎないやせすぎない</p> <p>☆自分の適正体重を知っている</p>	<p>5 よくかんで食べよう</p> <p>☆よくかんで食べた</p>	<p>6 手を洗おう</p> <p>☆食べる前と後に手を洗った</p>
<p>7 災害にそなえよう</p> <p>☆非常時に備えた準備をしている</p>	<p>8 食べ残しをなくそう</p> <p>☆食べ残しをなくす努力をした</p>	<p>9 産地を応援しよう</p> <p>☆地域でとれた食べ物を食べた</p>	<p>10 食・農の体験をしよう</p> <p>☆農林漁業を体験した</p>	<p>11 和食文化を伝えよう</p> <p>☆地域の郷土料理や伝統料理を大切にしたい</p>	<p>12 食育を推進しよう</p> <p>☆食について考え楽しんだ</p>

参考：『第4次食育推進基本計画 わたしたちが育む食と未来』農林水産省

福山市 学校給食 検索

←給食レシピ等は
こちらから →



今月の食塩摂取量

小学校:1食平均 2.1 g
中学校:1食平均 2.5 g

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。）

今月の献立 ※ぎゅうにゅうは、毎日あります

◆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 A班校 (西部ブロック)	主な材料			調味料・だし等	Iカリ- 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		
1 (火)	◆ココアあげパン ポトフ もやしのソテー	パン ミルクココア グラニューとう じゃがいも しろいんげんまめ あぶら	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン	たまねぎ にんじん キャベツ しめじ とうもろこし チンゲンサイ もやし	しお こしょう とりがらスープ	605
2 (水)	ごはん さばのてりに ◆ゆかりあえ ◆じゃがいものみそしる	ごはん さとうじゃがいも	ぎゅうにゅう さば とうふ あぶらあげ ちゅうみそ	しょうが はくさい にんじん たまねぎ しめじ ねぎ	みりん さけ しょうゆ す ゆかり だしiriこ	585
3 (木)	とりにくとわけぎのどんぶり かきたまじる ひなあられ ひなまつり献立	ごはん さとう かたくりこ ひなあられ	ぎゅうにゅう とりにく たまご とうふ	たまねぎ にんじん しらたき わけぎ しょうが こまつな	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	623
4 (金)	ごはん ◆やきにく わかめスープ おいわいケーキ 卒業お祝い献立	ごはん あぶら さとう しろごま ごまあぶら ケーキ	ぎゅうにゅう ふたにく あかみそ わかめ	にんにく たまねぎ キャベツ チンゲンサイ しめじ にんじん しろねぎ えのきだけ	しょうゆ トウバンジャン しお こしょう とりがらスープ うすくちしょうゆ	671

「早寝・早起き・朝ごはん」 「地場産物を食卓に」

日 (曜)	こんだてめい A班校 (西部ブロック)	主 な 材 料			調味料・だし等	I材料 - 和加力-
		(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		
7 (月)	ごはん ふりかけ(てつきょうか) みそおでん なのはなあえ 	ごはん くろざとう さとう	ぎゅうにゅう とりにく あかみそ さつまあげ こんぶ うずらたまご ちゅうみそ	だいこん れんこん こんにゃく ほうれんそう なのはな もやし にんじん(きょうくれない)	みりん しょうゆ うすくちしょうゆ ふりかけ (てつぶんきょうか)	579
8 (火)	パン ◆ポークビーンズ かいそうサラダ いちご...  旬の果物	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 かいそうミックス まぐろあぶらづけ	たまねぎ にんじん きゅうり だいこん いちご	ケチャップ ウスターソース うすくちしょうゆ す しお	623
9 (水)	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 神石産の大豆を使用	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	ピンゴソース しょうゆ しお うすくちしょうゆ だしiriこ さけ	626
10 (木)	ハヤシライス ◆チーズサラダ	ごはん あぶら バター こむぎこ さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく ロースハム チーズ	にんにく たまねぎ にんじん きゅうり グリーンピース キャベツ	あかワイン しお こしょう ウスターソース ケチャップ す トマトピューレ	657
11 (金)	ごはん あじつけのり かやくうどん ひきないり  福島の郷土料理	ごはん うどん さとう あぶら	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく こやどうふ あぶらあげ あじつけのり	しめじ たまねぎ にんじん ねぎ だいこん ごぼう ほししいたけ こまつな	しょうゆ だしiriこ さけ みりん	574
14 (月)	あんかけごはんてひろしま じゃんじゃんたべようや! だいじょいもいり  旬の果物 とりだんごじる デコボン...	ごはん かたくりこ	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ しらすぼし だいじょいもいり とりだんご ちゅうみそ しろみそ	だいこん にんじん はくさい こまつな しろねぎ しめじ たまねぎ デコボン チンゲンサイ ほししいたけ	しお しょうゆ だしiriこ	583
15 (火)	パン はくさいのクリームに まめなサラダ	パン こむぎこ バター じゃがいも さとう	ぎゅうにゅう とりにく だいず うずらたまご まぐろあぶらづけ	たまねぎ にんじん はくさい こまつな もやし	しお こしょう す うすくちしょうゆ	622
16 (水)	ごはん かつおのピリからあげ おんやさい ごじる	ごはん かたくりこ あぶら さとう さといも	ぎゅうにゅう かつお だいず とうにゅう ちゅうみそ	しょうが にんにく アップルソース キャベツ ごぼう こんにゃく ねぎ にんじん だいこん	さけ こしょう しょうゆ トウバンジャン だしiriこ	613
17 (木)	ごはん ◆だいのいそに 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 とりにく まめちくわ あつあげ ひじき しらすぼし	にんじん たまねぎ さやいんげん こんにゃく キャベツ こまつな にんじん(きょうくれない)	しょうゆ みりん しお す	584
18 (金)	むぎごはん ◆マーボーとうふ  ◆バンサンスー	むぎ ごはん ごまあぶら さとう はるさめ かたくりこ しろごま	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく あかみそ ロースハム	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 にんじん(きょうくれない)	しょうゆ トウバンジャン しお す からし	647
22 (火)	パインパン キャベツのソテー 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 スライスウインナー ぶたにく	キャベツ しめじ とうもろこし ねぎ にんじん たまねぎ ほししいたけ もやし	しお こしょう うすくちしょうゆ とりがらスープ	625
23 (水)	ごはん わふううめチキン  おんやさい はくさいスープ	ごはん かたくりこ あぶら さとう	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく	うめほし キャベツ にんじん はくさい もやし たまねぎ ほししいたけ ねぎ	みりん す しお しょうゆ さけ うすくちしょうゆ とりがらスープ	647
24 (木)	ごはん ◆さばのみそに かおりあえ  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 神石産の大豆を使用	しょうが キャベツ たまねぎ にんじん ごぼう こんにゃく だいこん ねぎ	みりん さけ しょうゆ す かおり だしiriこ	592
25 (金)	ひろしまなそほろどんぶり  わふうワンタン ヨーグルト	むぎ 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 チンゲンサイ にんじん ほししいたけ	さけ しょうゆ みりん うすくちしょうゆ しお こしょう だしiriこ	638