

給食だより 5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

食事を楽しもう

若葉が初夏の風で揺れるさわやかな季節になりました。新学期が始まって1か月、新しいクラスには慣れましたか。

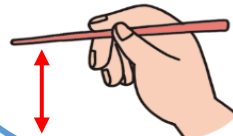
食事をおいしく、楽しく、食べるためには、周りの人と心地よく食事の時間を過ごすことが大切です。そのためにも、食事マナーを少しずつ身につけていきましょう。

基本のはしの持ち方

①正しい鉛筆の持ち方で
はしを1本持つ。



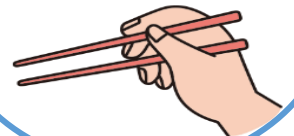
②はしを「1の字」を
書くよう縦に動かす。



③もう1本のはしを
親指の付け根から、
中指と薬指の間に通す。



④上のはしだけを
動かすように練習する。



まぜる

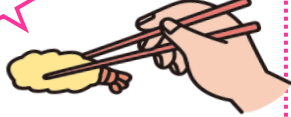


切る



はしにはさまざまな
使い方があります。
できるようになったら
☆に色をぬりましょう。

はさむ



くるむ



つまむ



めざせ!
はし名人!



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 A班校 (西部ブロック)	主な材料			調味料・だし等	I初級・ II初級
		(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)	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	ぎょうにゅう 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 オイスターソース さけ しお こしょう す からし	626
7 (金)	ごはん かつおとレバーの ピリカラあげ おんやさい みそしる 高知の特産物	ごはん かたくりこ さとう じゃがいも あぶら	ぎょうにゅう かつお とりレバー とうふ あぶらあげ わかめ ちゅうみそ	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 アップルソース	さけ しょうゆ トウバンジャン だしiriこ	621
10 (月)	びんごいっぱいつめこみどん おこめんスープ 西部ブロック献立	ごはん あぶら さとう しろごま こめこめん	ぎょうにゅう ぶたにく ひじき しらすぼし あぶらあげ とりにく 神石産の 大豆を使用	たまねぎ にんじん さやえんどう ごぼう しらたき えのきだけ ほししいたけ きりぼしだいこん とうもろこし こまつな	みりん しょうゆ さけ しお こしょう うすくちしょうゆ とりがらすープ	586
11 (火)	あげパン ポトフ アスパラと ウインナーのソテー	パン あぶら グラニューとう じゃがいも しろいんげんまめ あぶら	ぎょうにゅう とりにく スライスウインナー	にんじん たまねぎ キャベツ パセリ グリーンアスパラガス もやし エリンギ とうもろこし	しお こしょう とりがらすープ	566
12 (水)	ごはん たけのこのにしめ ツナとわかめのあえもの かしわもち 行事食・端午の節句	ごはん さとう かしわもち	ぎょうにゅう とりにく こんぶ あつあげ わかめ まぐろあぶらづけ	たけのこ ごぼう にんじん こんにゃく さやいんげん もやし きゅうり	みりん しょうゆ だしiriこ す うすくちしょうゆ	637

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	E値キ - 和カロリー
		(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		
13 (木)	ごはん さばのしょうがに こんぶあえ ぶたじる 	ごはん さとう あぶら	ぎゅうにゅう さば ぶたにく しおこんぶ 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 ごぼう こんにゃく ねぎ	みりん しょうゆ さけ す	595
14 (金)	ハヤシライス グリーンサラダ  れいとうパイন 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 こむぎこ バター さとう あぶら	ぎゅうにゅう ミートボール 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 スナッフえんどう れいとうパイン	トマトピューレ ウスターソース ケチャップ す しお こしょう	618
17 (月)	ごはん ぶたにくとだいの あまみそあえ プチトマト もずくじる	ごはん かたくりこ あぶら さとう しろこま	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず ちゅうみそ まめちくわ とうふ もずく	しょうが トマト にんじん たまねぎ えのきだけ ねぎ	さけ しょうゆ みりん しお うすくちしょうゆ だしこんぶ けずりぶし	665
18 (火)	こがたパイパン せとうちほねぶとパスタ ごぼうサラダ  ヨーグルト 	パイナップル 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 ヨーグルト	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	636
19 (水)	ひろしまたっぴりビビンバ かんこくふうスープ メロン  旬の果物	ごはん ごまあぶら しろこま あぶら トック	ぎゅうにゅう ぶたにく きんしたまご しらすぼし とりにく わかめ	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 メロン	しょうゆ しお うすくちしょうゆ こしょう とりがらすूप	630
20 (木)	ごはん さばのカレーに  ゆかりあえ しんたまねぎのみそしる	ごはん さとう さといも	ぎゅうにゅう さば とうふ あぶらあげ ちゅうみそ	きゅうり たまねぎ にんじん しめじ ねぎ	カレーこ みりん しょうゆ さけ ゆかり だしいりこ	581
21 (金)	むぎごはん ひじきのりつくだに こうやどうふのたまごとじ しらすあえ	むぎ ごはん じゃがいも さとう あぶら	ぎゅうにゅう こうやどうふ たまご とりにく しらすぼし ひじきのり	たまねぎ にんじん さやいんげん ほししいたけ きゅうり もやし	しお しょうゆ うすくちしょうゆ す	616
24 (月)	まめまめドライカレー ひじきサラダ	ごはん じゃがいも ひよこまめ あぶら さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず ロースハム ひじき	たまねぎ にんじん えだまめ にんにく こまつな キャベツ とうもろこし	カレーこ しお ケチャップ とんかつソース ウスターソース うすくちしょうゆ す からし	591
25 (火)	パン とりにくのマーマレードに ボイルキャベツ コーンポタージュスープ	パン マーマレード かたくりこ じゃがいも	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン	たまねぎ キャベツ にんじん パセリ マッシュルーム とうもろこし クリームコーン	しょうゆ クリームポタージュ しお こしょう	654
26 (水)	ごはん こいわしのあまからソースかけ おんやさい にらたまスープ	ごはん かたくりこ あぶら さとう	ぎゅうにゅう こいわし たまご とうふ	キャベツ にら にんじん たまねぎ えのきだけ	ウスターソース しょうゆ こしょう しお とりがらすूप	614
27 (木)	ごはん チャプチェ ナムル アーモンドいりこ	ごはん さとう あぶら はるさめ しろこま ごまあぶら アーモンドいりこ	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 きゅうり ほししいたけ こまつな もやし	さけ しょうゆ トウバンジャン ガーリック	599
28 (金)	むぎごはん じゃがいものそぼろに きりほしだいこんのすのもの なっとう	むぎ ごはん じゃがいも あぶら さとう かたくりこ	ぎゅうにゅう とりにく しらすぼし なっとう	たまねぎ にんじん こんにゃく えだまめ きゅうり きりほしだいこん	みりん しょうゆ す しお うすくちしょうゆ	623
31 (月)	たいそぼろごはん くきわかめのいりに しらたまじる  福山の郷土料理	ごはん あぶら さとう しらたまもち	ぎゅうにゅう たい きんしたまご くきわかめ あぶらあげ しらすぼし とりにく 	にんじん えだまめ もやし たまねぎ ほししいたけ チンゲンサイ	さけ うすくちしょうゆ しお だしいりこ みりん しょうゆ	597