

給食だより 4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

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

子どもたちの健やかな成長と健康を願い、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。お子さんと一緒にご覧いただき、ご家庭でも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ご紹介します！

牛乳(200mL)

毎日1本(200mL) つきます。
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。

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。

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、親善友好都市の料理も取り入れています。

主食

ご飯・・・週4回
パン・・・週1回
※学年によって量や大きさが異なります。

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、様々な取組を行っています。

地産地消の推進

地域で生産された食材をその地域で消費すること

ふくやまSUN(ふくやまブランド農産物)を中心に、子どもたちへ地域の特産物を知らせ、身近な地域と食との関わりを考える機会をつくっています。

手作りのやさしい味

素材の味を生かした「うす味でもおいしい給食」を心がけ、生活習慣病の予防を目指しています。手作りのやさしい味が子どもたちにも好評です。

いいこ昆布から出汁をとっています！

カレーなどのルウも手作り！

今月の食塩摂取量

小学校:1食平均2.2g

中学校:1食平均2.6g

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	エネルギー キカロリ
		(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 (水)	ひろしまオールスター★ たんたんどん わふうワンタン 	ごはん ごまあぶら さとう しろごま ワンタンめん	ぎょうにゅう ふたにく しらすぼし ちゅうみそ とりにく	にんにく しょうが にんじん しめじ ひろしまなづけ とうもろこし たまねぎ レモン チンゲンサイ ほししいたけ	みりん しょうゆ トウバンジャン さけ うすくちしょうゆ しお こしょう だしiriこ	588
7 (木)	パン いちごジャム マカロニスープ キャベツとウインナーのソテー 	パン いちごジャム マカロニ あぶら じゃがいも ひよこまめ	ぎょうにゅう ベーコン スライスウインナー	たまねぎ にんじん パセリ キャベツ エリンギ とうもろこし	しお こしょう とりがらすープ	592
8 (金)	子キンカレーライス チーズサラダ 	ごはん じゃがいも あぶら バター こむぎこ さとう	ぎょうにゅう とりにく ロースハム チーズ	にんじん たまねぎ グリーンピース にんにく キャベツ きゅうり	ウスターソース とんかつソース ケチャップ す しお しょうゆ カレーこ こしょう	651

「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	E礼ギ- 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		
11 (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 うすくちしょうゆ しお す	606
12 (火)	パン ポークビーンズ かおりあえサラダ ヨーグルト 	パン じゃがいも あぶら さとう はるさめ	ぎゅうにゅう だいず ぶたにく コースハム ヨーグルト	たまねぎ にんじん マッシュルーム キャベツ きゅうり セロリー	しお す ケチャップ ウスターソース うすくちしょうゆ	705
13 (水)	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 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	597
14 (木)	ツナそぼろごはん みそしる みしょうかん  旬の果物	ごはん あぶら さとう さといも 神石産の大豆を使用	ぎゅうにゅう まぐろあぶらづけ わかめ ちゅうみそ きんしたまご とうふ あぶらあげ	とうもろこし にんじん たまねぎ しめじ ねぎ みしょうかん	しょうゆ しお だしりこ	619
15 (金)	ごはん あつあげのみそいため こまつなサラダ	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 コースハム ひじき ちゅうみそ	にんじん たまねぎ チンゲンサイ もやし ほししいたけ キャベツ しょうが にんにく こまつな とうもろこし	しょうゆ みりん うすくちしょうゆ す からし	611
18 (月)	ごはん マーボーひじき じゃがいものすのもの	ごはん ごまあぶら かたくりこ じゃがいも さとう	ぎゅうにゅう 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 きゅうり ねぎ ほししいたけ しょうが にんにく	トウバンジャン しょうゆ うすくちしょうゆ しお す	587
19 (火)	パン アスパラのこめこクリームに フレンチサラダ 	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 うずらたまご コースハム	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	615
20 (水)	ごはん しろみざかなのビンゴソース おんやさい もずくスープ	ごはん かたくりこ あぶら	ぎゅうにゅう ホキ まめちくわ もずく	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 ビンゴソース うすくちしょうゆ とりがらスープ	560
21 (木)	ピピンバ 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 ぶたにく とりにく あかみそ わかめ	にんにく きゅうり もやし にんじん たまねぎ ねぎ えのきだけ	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	605
22 (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 さとう あぶら	ぎゅうにゅう こうやどうふ ぶたにく たまご ベーコン	にんじん たまねぎ ほししいたけ さやいんげん キャベツ こまつな とうもろこし	しお しょうゆ みりん ふりかけ (てつきょうか)	625
25 (月)	むぎごはん おやこに まめなサラダ 	むぎ 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 さつまあげ (だいじょうも) 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 こまつな	しょうゆ す うすくちしょうゆ	662
26 (火)	こがたパン だいずいりミートスパゲティ ひじきのごまマヨネーズあえ	パン スパゲティ さとう しろごま あぶら マヨネーズ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず まぐろあぶらづけ ひじき	たまねぎ にんじん マッシュルーム にんにく キャベツ ほうれんそう	しお こしょう ケチャップ ウスターソース トマトピューレ あかワイン	629
27 (水)	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 おこめんスープ	ごはん かたくりこ こめこめん さとう あぶら	ぎゅうにゅう とりにく とりレバー	しょうが キャベツ たまねぎ にんじん こまつな ほししいたけ とうもろこし	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	659
28 (木)	ごはん さばのてりに ごまあえ とうふじる 	ごはん さとう しろごま	ぎゅうにゅう さば とうふ あぶらあげ わかめ	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 しお うすくちしょうゆ だしりこ す	571