

# 給食だより 3月

2019年(平成31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

日ごとに寒さがやわらぎ、春の訪れが感じられるようになりました。早いもので学年最後の月です。今年度はどんな1年でしたか。卒業や進級の前に、食生活について1年間をふりかえてみましょう。

### 1年間の食生活をふりかえろう!

\* できたところの□に、○をつけよう!

食事の前に手をきれいに洗った。




毎日朝ごはんを食べた。




「いただきます」「ごちそうさま」  
のあいさつができた。




よくかんで食べた。




好き嫌いをしないで食べた。




はしや茶わんを正しく持って  
食べた。




黄・赤・緑の3色の食べ物を  
バランスよく食べた。




食事のマナーを守って食べた。




○はいくつありましたか?  
できなかったところがある  
人は、全部できるようにが  
んばりましょう。



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 D班校 (神辺ブロック)	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		
1 (金)	パン ◆とりのからあげ ポイルキャベツ はくさいスープ	パン かたくりこ あぶら	<b>ぎゅうにゅう</b> とりにく ベーコン	キャベツ たまねぎ にんじん はくさい ほししいたけ パセリ とうもろこし	しお こしょう ガーリック うすくちしょうゆ とりガラスープ	(小)649 (中)835
4 (月)	ごはん ◆にくじゃが ガステんのあえもの ◆なっとう	<b>ごはん</b> じゃがいも あぶら さとう しろごま	<b>ぎゅうにゅう</b> ぎゅうにく ガステん なっとう	たまねぎ にんじん グリーンピース <b>こんにゃく</b> <b>もやし きゅうり</b>	しょうゆ みりん しお す うすくちしょうゆ	(小)659 (中)804
5 (火)	せきはん だいじょいもいりとりだんごじる きりぼしだいこんのいために おいわいケーキ <b>卒業お祝い献立</b>	<b>ごはん</b> あずき くるごま さとう あぶら ケーキ	<b>ぎゅうにゅう</b> あぶらあげ ぶたにく <b>だいじょいも</b> <b>とりだんご</b> (やまいも) 入り	えのきだけ たまねぎ にんじん <b>ねぎ</b> きりぼしだいこん ほししいたけ	しお うすくちしょうゆ しょうゆ だしりりこ	(小)680 (中)823

日 (曜)	こんだてめい D班校 (神辺ブロック)	主 な 材 料			調味料・だし等	E礼ギ- 和加リ-
		(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)	ごはん いわしのピリカラあげ おんやさい こんさいじる	<b>ごはん</b> さとう あぶら かたくりこ じゃがいも	<b>ぎゅうにゅう</b> いわし ちゅうみそ あぶらあげ	にんにく キャベツ だいこん にんじん ごぼう たまねぎ <b>ねぎ</b> しょうが アップルソース	さけ こしょう しょうゆ しお トウバンジャン だしりこ	(小)706 (中)867
7 (木)	ちらしずし すましじる ひなあられ 	<b>ごはん</b> さとう なまふ ひなあられ	<b>ぎゅうにゅう</b> えび やきあなご <b>きんしたまご</b> きざみのり わかめ	にんじん れんこん ごぼうなのはな ほししいたけ たまねぎ えのきだけ <b>わけぎ</b>	しお しょうゆ す うすくちしょうゆ だしこんぶ けずりぶし	(小)591 (中)727
8 (金)	こくとうパン こめこのクリームシチュー まめなサラダ	こくとうパン じゃがいも こめこ パター さとう しろごま あぶら ごまあぶら	<b>ぎゅうにゅう</b> とりにく だいず まぐろあぶらづけ	グリーンピース たまねぎ にんじん マッシュルーム キャベツ <b>きゅうり</b>	しお こしょう す うすくちしょうゆ	(小)672 (中)877
11 (月)	ごはん ひきなもち しらすあえ むらさきいもチップス 	<b>ごはん</b> さとう あぶら しらたまもち むらさきいもチップス	<b>ぎゅうにゅう</b> ぶたにく こうやどうふ(ほそぎり) あぶらあげ <b>しらすぼし</b>	ごぼう <b>こまつな</b> だいこん にんじん ほししいたけ <b>もやし</b> キャベツ	しょうゆ さけ みりん うすくちしょうゆ す	(小)639 (中)785
12 (火)	ごはん ◆さばのみそに ◆ゆかりづけ けんちんじる	<b>ごはん</b> さとう あぶら	<b>ぎゅうにゅう</b> さば あかみそ とうふ あぶらあげ	しょうが はくさい <b>こんにゃく</b> ごぼう だいこん たまねぎ にんじん <b>ねぎ</b> ほししいたけ	みりん さけ しょうゆ す ゆかり しお だしりこ	(小)606 (中)746
13 (水)	◆ビーフカレーライス ◆チーズサラダ デコボン。 	<b>ごはん</b> じゃがいも あぶら パター こむぎこ さとう	<b>ぎゅうにゅう</b> ぎゅうにく 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 アップルソース <b>グリーンアスパラガス</b> <b>デコボン</b>	しお こしょう ウスターソース トンカツソース ケチャップ しょうゆ カレーこ す	(小)710 (中)865
14 (木)	ごはん ◆だいずのいそに ごますあえ	<b>ごはん</b> じゃがいも あぶら さとう しろごま	<b>ぎゅうにゅう</b> <b>だいず</b> とりにく あつあげ ひじき <b>しらすぼし</b>	にんじん たまねぎ さやいんげん <b>こんにゃく</b> キャベツ <b>ほうれんそう</b>	みりん しょうゆ しお す	(小)619 (中)764
15 (金)	◆ココアあげパン 	パン あぶら ピュアココア さとう				(小)572 (中)794
	◆あげパン 	パン あぶら グラニューとう				(小)569
	しろいんげんまめと やさいのスープに いろどりいため	しろいんげんまめ じゃがいも あぶら	<b>ぎゅうにゅう</b> とりにく ウイナー	たまねぎ にんじん キャベツ エリンギ <b>チンゲンさい</b> <b>もやし</b> とうもろこし	しお こしょう とりガラスープ	
18 (月)	ツナそぼろごはん しらたまじる きよみオレンジ 	<b>むぎごはん</b> さとう あぶら しらたまもち 	<b>ぎゅうにゅう</b> まぐろあぶらづけ わかめ たまご <b>あぶらあげ</b>	えだまめ にんじん たまねぎ はくさい <b>チンゲンさい</b> しめじ <b>きよみオレンジ</b>	しょうゆ しお だしりこ	(小)628 (中)780
19 (火)	ごはん さわらのたつたあげ キャベツのレモンあえ ◆みそじる	<b>ごはん</b> かたくりこ あぶら	<b>ぎゅうにゅう</b> さわら あぶらあげ ちゅうみそ	しょうが しめじ キャベツ にんじん <b>レモン</b> だいこん たまねぎ <b>ねぎ</b>	しょうゆ うすくちしょうゆ しお だしりこ	(小)656 (中)808
20 (水)	セルフカレードック コンソメジュリアン いちごゼリー	パン あぶら いちごゼリー	<b>ぎゅうにゅう</b> ぎゅうにく ぶたにく だいず ベーコン	たまねぎ にんじん キャベツ セロリー	しお こしょう カレーこ トンカツソース ケチャップ とりガラスープ	(小)623 (中)792
22 (金)	パンプキンパン ひろしまめいぶつたっぶり しおレモンピーフン ひじきのごまマヨネーズあえ 	パンプキンパン ピーフン さとう あぶら ごまあぶら しろごま マヨネーズ	<b>ぎゅうにゅう</b> ぶたにく たこ かまぼこ まぐろあぶらづけ ひじき	たまねぎ にんじん <b>もやし こまつな</b> <b>レモン</b> <b>きゅうり</b> キャベツ	さけ しお こしょう しょうゆ	(小)726 (中)937
25 (月)	◆マーボーどんぶり もやしのちゅうかあえ	<b>ごはん</b> ごまあぶら さとう かたくりこ しろごま	<b>ぎゅうにゅう</b> とうふ ぶたにく あかみそ	にんじん たまねぎ ほししいたけ <b>ねぎ</b> しょうが にんにく <b>ほうれんそう もやし</b>	しょうゆ トウバンジャン しお す うすくちしょうゆ	(小)639 (中)788