

# 給食だより 4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

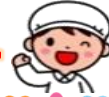
### 今日の給食について知ろう

## 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う。



## 福山市の学校給食を紹介します

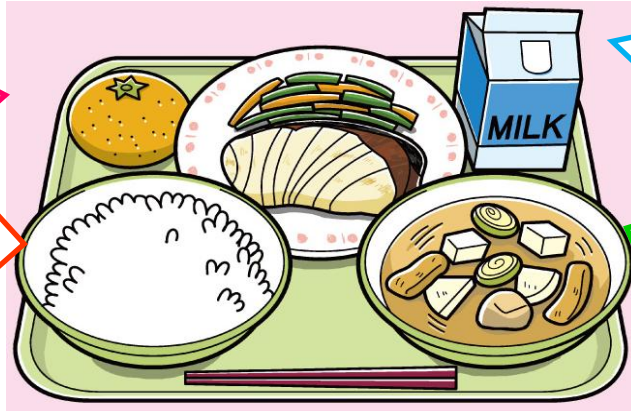


### 果物・デザート

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。

### 主食

ご飯献立は週4回、パン献立は週1回です。成長に必要なエネルギー摂取のため、量や大きさは、学年によって異なります。



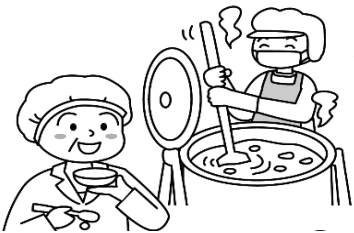
### 牛乳(毎日1本200ml)

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。



### 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。また、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。



### 手作り・うす味・減塩

生活習慣病予防のため、子どもの頃から「うす味でもおいしい！」に慣れるよう、献立を工夫しています。調理の面でも、だしは、いりこや昆布、かつおぶしから取ってうま味をひきだし、うす味に仕上げています。



塩は、血液や消化液にとけて大切な働きをしています。しかし、とりすぎると血液の流れが悪くなり、高血圧になる危険性が高まります。



←給食レシピや、食育の取組等は  
こちらから ↓

福山市 学校給食 検索

### 今月の食塩摂取量

小学校：1食平均2.2g  
中学校：1食平均2.7g



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。(材料欄の太字で書かれてい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 ※ぎょうにゅうは、毎日あります

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	E値キ- 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		
8月	ごはん ひじきのりつくだに かやくうどん にびたし	ごはん うどん あぶら	ぎょうにゅう とりにく あぶらあげ ベーコン ひじきのり	しめじ たまねぎ にんじん <b>ねぎ</b> チンゲンさい <b>もやし</b>	しょうゆ みりん だしりこ	(小)578 (中)720
9月 (火)	パン いちごジャム やさいソテー ポテトスープ アーモンドいりこ	パン いちごジャム じゃがいも あぶら アーモンドいりこ	ぎょうにゅう とりにく ウインナー	にんじん たまねぎ パセリ キャベツ とうもろこし エリンギ	しお こしょう とりがらスープ	(小)592 (中)753
10月 (水)	パン ポークビーンズ こまつなサラダ かくチーズ	パン じゃがいも さとう あぶら こまあぶら	ぎょうにゅう だいたす ぶたにく ひじき ロースハム チーズ	にんじん たまねぎ <b>こまつな</b> とうもろこし <b>もやし</b>	しお ウスターソース ケチャップ うすくちしょうゆ す からし	(小)657 (中)833

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	Ecal - 和カロリ-
		(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		
11 (木)	ビーフカレーライス アスパラサラダ 	<b>ごはん</b> じゃがいも あぶら バター こむぎこ さとう	<b>ぎゅうにゅう</b> ぎゅうにく ロースハム	にんじん たまねぎ グリーンピース にんにく <b>きゅうり</b> はるキャベツ とうもろこし <b>グリーンアスパラガス</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)670 (中)825
12 (金)	ごはん あじのたつたあげ ゆかりづけ とうふのみそしる  <b>神辺ブロック献立</b>	<b>ごはん</b> かたくりこ あぶら <b>神石産の大豆を使用</b>	<b>ぎゅうにゅう</b> あじ わかめ ちゅうみそ <b>とうふ あぶらあげ</b>	しょうが <b>きゅうり</b> にんじん たまねぎ しめじ	しょうゆ ゆかり だしiriこ	(小)627 (中)774
15 (月)	むぎごはん ゆかりふりかけ【中学校のみ】 ちくぜんに やまぶきあえ 	<b>むぎごはん</b> じゃがいも あぶら さとう	<b>ぎゅうにゅう</b> とりにく まめちくわ <b>たまごそば</b>	ごぼう にんじん <b>こんにゃく</b> さやいんげん たけのこ キャベツ <b>ほうれんそう</b>	みりん しょうゆ うすくちしょうゆ しお	(小)585 (中)741
16 (火)	たけのこごはん いりな しらたまじる 	<b>ごはん</b> あぶら しらたまもち	<b>ぎゅうにゅう</b> とりにく ぶたにく あぶらあげ	たけのこ にんじん ほししいたけ キャベツ <b>もやし</b> チンゲンさい たまねぎ	みりん しょうゆ しお だしこんぶ けずりぶし	(小)596 (中)744
17 (水)	こがたパン ミートスパゲティ チーズサラダ ヨーグルト 	パン スパゲティ さとう あぶら	<b>ぎゅうにゅう</b> ぶたにく ロースハム チーズ ヨーグルト	グリーンピース たまねぎ にんじん マッシュルーム にんにく <b>きゅうり</b> はるキャベツ とうもろこし	あかワイン しお こしょう ケチャップ トマトピューレ ウスターソース す	(小)645 (中)834
18 (木)	ごはん さわらのかわりソースかけ おんやさい わかたけじる 	<b>ごはん</b> かたくりこ あぶら さとう	<b>ぎゅうにゅう</b> さわら とうふ わかめ	キャベツ にんじん たけのこ えのきだけ <b>ねぎ</b>	からし す しょうゆ しお うすくちしょうゆ だしこんぶ けずりぶし	(小)636 (中)787
19 (金)	ごはん だいすのいそに はりはりづけ みしょうかん  <b>旬の果物</b> <b>神辺ブロック献立</b>	<b>ごはん</b> じゃがいも あぶら さとう <b>神石産の大豆を使用</b>	<b>ぎゅうにゅう</b> だいす とりにく <b>あつあげ ひじき</b> <b>しらすぼし</b> しおこんぶ	にんじん たまねぎ さやいんげん <b>こんにゃく きゅうり</b> きりぼしだいこん みしょうかん	みりん しょうゆ す しお うすくちしょうゆ	(小)665 (中)814
22 (月)	むぎごはん とりのからあげ おんやさい じゃがいものみそしる	<b>むぎごはん</b> かたくりこ あぶら じゃがいも	<b>ぎゅうにゅう</b> とりにく あぶらあげ ちゅうみそ	しょうが にんにく キャベツ たまねぎ にんじん しめじ <b>ねぎ</b>	しょうゆ しお だしiriこ	(小)696 (中)869
23 (火)	ひろしまたっぴりピビンバ かんこくふうスープ 	<b>ごはん</b> あぶら しろごま ごまあぶら トック	<b>ぎゅうにゅう</b> ぶたにく たまご <b>しらすぼし</b> とりにく わかめ	ひろしまなづけ はくさいキムチ <b>もやし たまねぎ</b> にんにく にんじん <b>ねぎ</b>	しょうゆ うすくちしょうゆ しお こしょう とりがらすスープ	(小)672 (中)825
24 (水)	ツナサンド コーンポタージュスープ いちごゼリー	しょくパン マヨネーズ じゃがいも クリームポタージュ いちごゼリー	<b>ぎゅうにゅう</b> まぐろあぶらづけ ベーコン なまクリーム	キャベツ <b>きゅうり</b> にんじん たまねぎ とうもろこし <b>グリーンアスパラガス</b>	しお こしょう	(小)697 (中)906
25 (水)	ごはん さばのてりに おひたし けんちんじる  <b>神辺ブロック献立</b>	<b>ごはん</b> さとう あぶら	<b>ぎゅうにゅう</b> さば かつおぶし とうふ あぶらあげ	しょうが にんじん <b>ほうれんそう</b> <b>もやし こんにゃく</b> ごぼう たまねぎ <b>しいたけ ねぎ</b>	みりん さけ しょうゆ す だしiriこ	(小)611 (中)748
26 (金)	おやこどんぶり まめなサラダ 	<b>ごはん</b> あぶら しろごま さとう ごまあぶら	<b>ぎゅうにゅう</b> とりにく たまご だいす まぐろあぶらづけ	たまねぎ にんじん ほししいたけ <b>ねぎ</b> キャベツ <b>ごまつな</b>	けずりぶし だしこんぶ しお みりん しょうゆ す うすくちしょうゆ	(小)648 (中)799
29 (月)	<b>毎月29日は…ふくやま地産地消の日</b>  <b>地元の食材を見つけて、ご家庭でも食べてみませんか？</b>					