

給食だより 5月

2019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

若葉が芽吹き、風薫る季節になりました。新学年での学校生活が始まり1か月が経ちましたが、新しいクラスには慣れましたか。

みんなで楽しく給食時間を過ごすためには、食事マナーを守ることが大切です。周りの人と一緒に楽しく食べるため、学校でも、家庭でも、マナーを守って食事をしましょう。

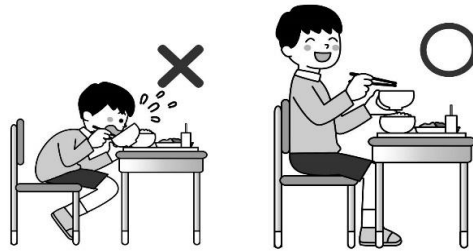
楽しく食事をするために

食事のあいさつをしよう



心を込めて、「いただきます」「ごちそうさま」を言う。

食器をきちんと持ち、正しい姿勢で食べよう



★背すじをまっすぐ
★ひじをつかない
★足はそろえて床につける
※正しい姿勢をしないと、胃が圧迫され、消化が悪くなります。

口に食べ物を入れたまま話さない



ホームページ
フェイスブック



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

地産地消! ふくやま Facebook

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2.6g



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	エネルギー +0kcal-	
		(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 (火)	ごはん たけのこのにしめ しらすあえ 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 しらすぼし	たけのこ にんじん ごぼう こんにゃく さやいんげん きゅうり もやし	みりん しょうゆ だし いりこ しお す	(小)608 (中)748
8 (水)	こがたパン ブルーベリージャム アスパラとベーコンのスパゲティ チーズサラダ 		パン ブルーベリージャム スパゲティ オリーブオイル あぶら さとう	ぎょうにゅう ベーコン チーズ ロースハム	グリーンアスパラガス にんじん たまねぎ にんにく キャベツ	しお こしょう パジリコ す	(小)592 (中)780
9 (木)	ごはん かつおのピリカラあげ しおもみきゅうり みそしる 	高知の特産物 神辺ブロック献立	ごはん かたくりこ あぶら さとう じゃがいも	ぎょうにゅう かつお ちゅうみそ あぶらあげ 	しょうが にんにく アップルソース きゅうり にんじん たまねぎ しめじ ねぎ	さけ しょうゆ トウバンジャン しお だし いりこ	(小)652 (中)805
10 (金)	ごはん チャプチェ ナムル		ごはん さとう あぶら はるさめ しろごま ごまあぶら	ぎょうにゅう 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 チンゲンさい もやし	さけ しょうゆ トウバンジャン ガーリック	(小)609 (中)756
13 (月)	学区民体育大会代休日 (ただし、中止の場合は授業日となり、弁当が必要です。)						
14 (火)	ごはん じゃがいものそぼろに パリパリサラダ てづくりひじきふりかけ		ごはん じゃがいも あぶら さとう しろごま	ぎょうにゅう とりにく ひじき しらすぼし かつおぶし	たまねぎ にんじん えだまめ キャベツ きゅうり たくあんづけ	みりん しょうゆ しお す	(小)628 (中)774
15 (水)	フィッシュチーズバーガー あつくもえる!!Cスープ 		パン こむぎこ パンこ あぶら じゃがいも しろいんげんまめ	ぎょうにゅう ホキ チーズ ベーコン	キャベツ たまねぎ とうもろこし しめじ	しお こしょう トンカツソース ケチャップ トマトソース とりがらスープ	(小)714 (中)900

「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 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		
16 (木)	ロコモコふう グリーンサラダ れいとうパイ  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 あぶら こむぎこ バター さとう	ぎゅうにゅう ぎゅうにく めだまやき	たまねぎ にんじん にんにく キャベツ きゅうり パイ	ウスターソース ケチャップ トマトピューレ しお こしょう あかワイン す	(小)719 (中)865
17 (金)	ちゅうかどんぶり じゃがいものすのもの 	ごはん かたくりこ さとう あぶら じゃがいも	ぎゅうにゅう ぶたにく いか うずらたまご	しょうが にんにく たまねぎ にんじん たけのこ キャベツ ほししいたけ チンゲンさい きゅうり	しょうゆ さけ こしょう とりがらスープ うすくちしょうゆ しお	(小)619 (中)766
20 (月)	ごはん こやどぼうのたまごとじ 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 こやどぼう たまご とりにく しらすぼし しおこんぶ	にんじん たまねぎ ほししいたけ さやいんげん きりほしだいこん きゅうり	しお しょうゆ うすくちしょうゆ す	(小)622 (中)769
21 (火)	ごはん あじつけのり ししゃものからあげ ゆかりづけ とうふじる	ごはん かたくりこ あぶら	ぎゅうにゅう ししゃも とうふ あぶらあげ わかめ あじつけのり	キャベツ たまねぎ にんじん しめじ ねぎ	ゆかり しょうゆ うすくちしょうゆ しお だしいりこ	(小)626 (中)790
22 (水)	ナン ドライカレー コーンスープ ヨーグルト 	ナン ひよこまめ じゃがいも あぶら かたくりこ	ぎゅうにゅう ぶたにく ベーコン ヨーグルト	たまねぎ にんじん チンゲンさい とうもろこし	しお こしょう カレーこ トンカツソース ケチャップ とりがらスープ	(小)658 (中)789
23 (木)	たいめし いりな しらたまじる  福山の郷土料理	ごはん しろごま あぶら しらたまもち	ぎゅうにゅう たい きざみのり ベーコン ぶたにく あぶらあげ	にんじん こまつな たまねぎ もやし チンゲンさい	さけ しお うすくちしょうゆ みりん しょうゆ だしいりこ	(小)594 (中)743
24 (金)	ごはん あつあげのみそいため ガステんのあえもの	ごはん かたくりこ さとう はるさめ あぶら しろごま ごまあぶら	ぎゅうにゅう あつあげ ぶたにく ちゅうみそ ガステん	キャベツ しょうが たけのこ たまねぎ にんじん にんにく きゅうり もやし ほししいたけ	しょうゆ みりん うすくちしょうゆ す しお	(小)634 (中)780
27 (月)	むぎごはん マーボーとうふ 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 こまつな	しょうゆ す トウバンジャン しお からし	(小)664 (中)821
28 (火)	ひろしまなぞぼろどんぶり  せんだくメニュー	ごはん さとう あぶら	とりにく	ひろしまなづけ しょうが たまねぎ にんじん とうもろこし	さけ しょうゆ みりん	(小)622 (中)763
	ツチぞぼろごはん 	ごはん さとう あぶら しろごま	まぐろあぶらづけ わかめ	にんじん グリーンピース とうもろこし	しお しょうゆ	(小)684
	あいしょうじる むらさきもちチップス	じゃがいも あぶら むらさきもちチップス	ぎゅうにゅう ベーコン しろみそ	たまねぎ しらたき にんじん しめじ ねぎ	しお こしょう だしいりこ	
29 (水)	こがたこくとうパン とりにくとレバーの ケチャップがらめ ポイルキャベツ まめまめポタージュスープ	こくとうパン かたくりこ あぶら さとう じゃがいも しろいんげんまめ あかいんげんまめ クリームポタージュ	ぎゅうにゅう とりにく とりレバー ベーコン	しょうが キャベツ たまねぎ にんじん グリーンピース とうもろこし	しょうゆ ウスターソース ケチャップ しお こしょう とりがらスープ	(小)639 (中)854
30 (木)	ごはん さんまのしょうがに カラフルあえ けんちんじる 	ごはん さとう あぶら	ぎゅうにゅう さんま とうふ あぶらあげ	しょうが キャベツ たまねぎ にんじん ごぼう こんにゃく ほししいたけ ねぎ	みりん しょうゆ さけ す やさしいりかけ しょうゆ だしいりこ	(小)668 (中)820
31 (金)	ごはん だいずのごもくに ツナフレークあえ 	ごはん さとう あぶら じゃがいも	ぎゅうにゅう だいず とりにく あつあげ こんぶ まぐろあぶらづけ	にんじん ごぼう さやいんげん こんにゃく キャベツ きゅうり	みりん しょうゆ	(小)665 (中)810