

給食だより 3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

食生活を
ふりかえろう

木々や花が芽吹き始める様子を、春の訪れを感じます。3月は、卒業や入学、進級に向けて1年のまとめをする時期です。自分自身の食生活や給食を通して学んだことをふりかえり、新しい学年に活かしていきましょう。

食生活チェックシート

できたところの□に、チェック☑をつけよう

□ 朝ごはんを毎日食べることができた。

食べるために決まった時刻に起きたよ！



□ 好き嫌いなく食べることができた。

苦手な食べ物にもチャレンジしよう！



□ 食事の前に石けんで手洗いができた。

洗ったらきれいなハンカチでふこう！



□ よくかんで食べることができた。

かむと、体によいことが



□ 食事のあいさつがきちんとできた。

感謝して



□ 給食当番のときに、身支度をきちんとできた。

帽子・白衣・マスクをきちんと身に付けた

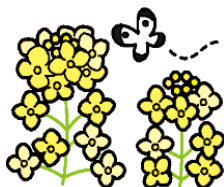


チェック☑はいくつありましたか？

0～2個…ひとつずつできることをふやしていきましょう。

3～5個…この調子でがんばりましょう。

6個…すばらしい！このまま続けていきましょう。



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

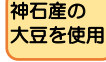
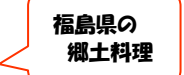
今月の献立 ※ぎゅうにゅうは、毎日あります

◆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 キロカロリー
		(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		
1 (月)	とりにくとわけぎのどんぶり すましじる ひなあられ ひなまつり献立	ごはん さとう かたくり こ なまふ ひなあられ	ぎゅうにゅう とりにく わかめ とうふ	しょうが たまねぎ にんじん しらたき わけぎ だいこん ねぎ えのきだけ	みりん しお しょうゆ だしこんぶ けずりぶし うすくちしょうゆ	(小)603 (中)741
2 (火)	ごはん さばのてりに ゆかりあえ ごもくきんぴら	ごはん さとう あぶら	ぎゅうにゅう さば ぶたにく さつまあげ	しょうが キャベツ こんにゃく ごぼう さやいんげん にんじん	みりん さけ しょうゆ す ゆかり いちみつがらし	(小)594 (中)740
3 (水)	パン ひろしまめいぶつたっぶり しおレモンビーフン ひじきのごまマヨネーズあえ デコボン 旬の果物	パン ビーフン あぶら さとう ごまあぶ ら しるごま マヨネーズ	ぎゅうにゅう ぶたにく たこ かまぼこ ひじき まぐろあぶらづけ	たまねぎ にんじん もやし こまつな レモン ぎゅうり キャベツ デコボン	さけ しお こしょう	(小)666 (中)835
4 (木)	◆キムタクごはん おこめんスープ おいしいケーキ 卒業お祝い献立 神辺ブロック献立	ごはん あぶら こめこめん ケーキ	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく	はくさい はくさいキムチ たくあんづけ たまねぎ にんじん チンゲンサイ しいたけ 神辺町産	うすくちしょうゆ しお とりがらすープ	(小)648 (中)789

「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	エネルギー キロカロリー
		(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		
5 (金)	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	ごはん かたくりこ あぶら じゃがいも	ぎゅうにゅう とりにく とうふ あぶらあげ 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 しいたけ ねぎ	しょうゆ だしiriこ	(小)665 (中)829
8 (月)	むぎごはん おやこに ガスてんのあえもの	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 あぶらあげ とりにく ガステん	たまねぎ にんじん さやいんげん もやし きゅうり	しょうゆ しお す うすくちしょうゆ	(小)612 (中)769
9 (火)	ごはん さわらのかわりソースかけ おんやさい とうふじる	ごはん かたくりこ あぶら さとう	ぎゅうにゅう さわら とうふ わかめ あぶらあげ	キャベツ にんじん たまねぎ しいたけ ねぎ	からし す しょうゆ しお うすくちしょうゆ だしiriこ	(小)603 (中)754
10 (水)	パン はくさいのクリームに  まめなサラダ いちご 	パン じゃがいも バター こむぎこ さとう	ぎゅうにゅう とりにく だいず うすらたまご まぐろあぶらづけ	はくさい にんじん たまねぎ キャベツ こまつな いちご	しお こしょう す うすくちしょうゆ	(小)650 (中)839
11 (木)	ごはん ◆やきにく ナムル	ごはん あぶら さとう しろごま ごまあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく ぎゅうにく あかみそ	キャベツ たまねぎ チンゲンサイ しめじ にんにく にんじん もやし ほうれんそう	しょうゆ トウバンジャン ガーリック しお	(小)598 (中)743
12 (金)	ごはん ◆なっとう  ひきないり しらたまじる	ごはん さとう あぶら しらたまもち	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく こうやとうふ あぶらあげ なっとう	だいこん にんじん ごぼう ほししいたけ こまつな はくさい たまねぎ	しょうゆ さけ みりん しお だしiriこ	(小)660 (中)818
15 (月)	むぎごはん ◆マーボーどうふ バンサンスー	むぎ ごはん ごまあぶら さとう かたくりこ しろごま はるさ め	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく あかみそ きんしたまご	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 きゅうり もやし	しょうゆ トウバンジャン しお す からし	(小)658 (中)827
16 (火)	ハヤシライス ◆フレンチサラダ	ごはん あぶら バター こむぎこ さとう	ぎゅうにゅう ぎゅうにく ロースハム	にんにく たまねぎ にんじん グリーンピース きゅうり キャベツ	あかワイン しお こしょう す ウスターソース ケチャップ トマトピューレ	(小)642 (中)801
17 (水)	◆ココアあげパン ポトフ もやしのソテー	パン あぶら ミルクココア グラニューとう じゃがいも	ぎゅうにゅう ぶたにく ベーコン	にんじん たまねぎ キャベツ チンゲンサイ とうもろこし しめじ もやし	しお とりがらスープ こしょう	(小)600 (中)779
18 (木)	ごはん ◆さばのみそに  あおじそあえ けんちんじる	ごはん さとう さといも あぶら	ぎゅうにゅう さば あかみそ とうふ あぶらあげ	しょうが はくさい もやし ほししいたけ たまねぎ にんじん ごぼう こんにゃく しろねぎ	みりん さけ しょうゆ す かおり だしiriこ	(小)582 (中)725
19 (金)	ごはん ふりかけ(カルシウムきょう か) だいずのいそに ごますあえ	ごはん じゃがいも あぶら さとう しろごま	ぎゅうにゅう だいず ぶたにく まめちくわ ひじき しらすばし	にんじん たまねぎ さやいんげん こんにゃく もやし キャベツ きゅうり	みりん しょうゆ しお す ふりかけ (Caきょうか)	(小)587 (中)732
22 (月)	小学校卒業式（給食はありません） 					
23 (火)	ごはん あつあげのカレーに しゃりしゃりポテトサラダ	ごはん さとう あぶら かたくりこ じゃがいも	ぎゅうにゅう あつあげ ぶたにく ロースハム	たまねぎ にんじん こまつな しょうが しいたけ きゅうり にんにく	しょうゆ さけ しお こしょう す カレーこ とりがらスープ	(小)584 (中)732

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・ キロカロリー
		(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		
24 (水)	パン かつおとレバーの ケチャップがらめ ボイルキャベツ まめまめポタージュスープ	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	<u>ぎゅうにゅう</u> かつお とりレバー ベーコン	しょうが <u>キャベツ</u> にんじん たまねぎ えだまめ とうもろこし	しょうゆ ケチャップ ウスターソース クリームポタージュ しお こしょう	(小)671 (中)859
25 (木)	ひろしまなぞぼろどんぶり ワントンスープ ヨーグルト	<u>ごはん</u> さとう あぶら ワントンめん	<u>ぎゅうにゅう</u> とりにく たまご ぶたにく ヨーグルト	ひろしまなづけ しょうが たまねぎ にんじん <u>もやし</u> <u>チンゲンサイ</u> <u>きくらげ</u>	さけ しょうゆ みりん しお うすくちしょうゆ こしょう とりがらスープ	(小)613 (中)751