

給食だより 4月

2020年(令和2年)
福山市教育委員会

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

毎日の給食が楽しみになるよう、子どもたちの健やかな成長と健康を願い、安心・安全でおいしい給食を提供していきます。

このおたよりでは、毎月、給食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

デザート

季節の果物やヨーグルト、ゼリーなどがつく日もあります。

主食

- ◎ごはん…週4回
- ◎パン…週1回

※成長に必要なエネルギー量を摂るため、量や大きさは、学年によって異なります。

牛乳(1本200mL)

家庭で不足しがちなカルシウム補給のため、毎日1本つきます。

副食(おかず)

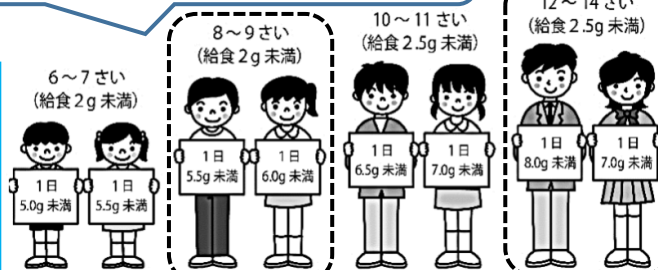
- ◎旬の食材を中心に多様な食品を取り入れ、栄養のバランスを考慮しています。
- ◎郷土料理や行事食なども取り入れています。

「減塩」を意識した献立

素材の味やだしのうま味を活かした味付けを心がけています。

子どもの頃から、薄味に慣れることが生活習慣病予防につながります。

食塩摂取量の基準値に近づけるよう、献立や調理で工夫しています。



今月の食塩摂取量

小学校:1食平均2.1g
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。)

←給食のレシピなどはこちらから

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

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 とカロリー
		(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		
6 (月)	キムタクごはん わふうワントン	ごはん あぶら ワントンめん	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく	はくさいキムチ たくあんづけ はくさい たまねぎ チンゲンサイ もやし にんじん ほししいたけ	うすくちしょうゆ しお こしょう とりがらすープ	(小)552 (中)693
7 (火)	パン いちごジャム ベトナムふうしるめん ウインナーとキャベツのソテー アーモンドいりこ 入学式	パン いちごジャム ビーフン あぶら アーモンドいりこ	ぎゅうにゅう とりにく ウインナー	にんじん たまねぎ もやし はくさい キャベツ エリンギ とうもろこし	うすくちしょうゆ しお こしょう とりがらすープ	(小)619 (中)786
8 (水)	こがたパン アスパラガスと たけのこのスパゲティ フレンチサラダ	パン スパゲティ オリーブオイル さとう あぶら	ぎゅうにゅう ベーコン ロースハム	たまねぎ にんじん たけのこ にんにく グリーンアスパラガス きゅうり キャベツ	しお こしょう しょうゆ す	(小)547 (中)730
9 (木)	ごはん かつおのかわりソースかけ おんやさい ぶたじる	ごはん かたくりこ あぶら さとう じゃがいも	ぎゅうにゅう かつお ぶたにく ちゅうみそ	キャベツ たまねぎ にんじん ごぼう こんにゃく ねぎ	さけ からし す しょうゆ	(小)599 (中)748

「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	I材料・ 和加リー
		(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		
10 (金)	ツナそぼろごはん だいじょいもいり とりだんごじる みしょうかん  旬の果物	むぎごはん あぶら さとう 福山で作られた 「だいじょいも」を使用	ぎゅうにゅう まぐろあぶらづけ わかめ たまご だいじょいもいり とりだんご	えだまめ にんじん たまねぎ チンゲンサイ ほししいたけ みしょうかん	しょうゆ しお うすくちしょうゆ だしiriこ	(小)613 (中)761
13 (月)	ハヤシライス はるキャベツと チーズのサラダ おいおいケーキ 	ごはん あぶら さとう バター こむぎこ ケーキ	ぎゅうにゅう ぎゅうにく チーズ	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 とうもろこし	あかワイン しお こしょう ウスターソース ケチャップ す トマトピューレ	(小)744 (中)902
14 (火)	ごはん さばのてりに おひたし けんちんじる 	ごはん あぶら さとう	ぎゅうにゅう さば かつおぶし とうふ あぶらあげ	しょうが もやし ほうれんそう ほししいたけ ねぎ たまねぎ にんじん ごぼう こんにゃく	みりん さけ しょうゆ す だしiriこ	(小)573 (中)712
15 (水)	ドライカレーサンド はるキャベツと たまごのスープ ヨーグルト 	しょくパン あぶら じゃがいも かたくりこ	ぎゅうにゅう だいす ぶたにく ベーコン たまご ヨーグルト	たまねぎ にんじん にんにく キャベツ	カレーこ こしょう ケチャップ しお とんかつソース うすくちしょうゆ とりがらスープ	(小)699 (中)879
16 (木)	ごはん マーボーひじき ちゅうかサラダ むらさきもチップス	ごはん ごまあぶら さとう かたくりこ むらさきもチップス	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく ひじき あかみそ ロースハム	にんじん たまねぎ たけのこ ねぎ しょうが にんにく きゅうり もやし	しお トウバンジャン しょうゆ す うすくちしょうゆ	(小)608 (中)755
17 (金)	ごはん とりのからあげと フライドポテト おんやさい こまつなのみそしる 	ごはん かたくりこ あぶら フライドポテト	ぎゅうにゅう とりにく とうふ ちゅうみそ あぶらあげ	キャベツ こまつな にんじん たまねぎ しめじ	しお こしょう ガーリック だしiriこ	(小)669 (中)834
20 (月)	おやこどんぶり はりはりづけ ひなあられ 	むぎごはん あぶら さとう ひなあられ	ぎゅうにゅう とりにく たまご しらすぼし しおこんぶ	たまねぎ にんじん ほししいたけ ねぎ きゅうり きりぼしだいこん	みりん しょうゆ しお す うすくちしょうゆ だしこんぶ けずりぶし	(小)658 (中)812
21 (火)	ごはん こんぶつくだに じゃがいもとあつあげのそぼろに パリパリサラダ	ごはん じゃがいも あぶら さとう かたくりこ	ぎゅうにゅう とりにく あつあげ こんぶつくだに	たまねぎ にんじん しらたき 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 す しお	(小)607 (中)752
22 (水)	パン アスパラガスの こめこシチュー まめなサラダ	パン じゃがいも こめこ バター あぶら さとう	ぎゅうにゅう とりにく だいす ロースハム	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 キャベツ こまつな	しお こしょう す うすくちしょうゆ	(小)613 (中)791
23 (木)	ごはん さわらのたつたあげ ゆかりづけ 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 とうふ わかめ	しょうが キャベツ きゅうり たまねぎ たけのこ えのきだけ ねぎ	しょうゆ しお ゆかり うすくちしょうゆ だしこんぶ けずりぶし	(小)585 (中)730
24 (金)	ごはん ジヤチャンドウフ バンサンスー	ごはん あぶら さとう かたくりこ ごまあぶら はるさめ しろごま	ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ あかみそ きんしたまご	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 チンゲンサイ きゅうり	さけ トウバンジャン しょうゆ とりがらスープ しお す からし	(小)634 (中)790
27 (月)	ごはん あじつけのり ちくぜんに すのもの 福岡の 郷土料理	ごはん じゃがいも あぶら さとう	ぎゅうにゅう とりにく まめちくわ わかめ いか あじつけのり	ごぼう にんじん こんにゃく たけのこ さやいんげん きゅうり もやし	みりん しょうゆ しお す うすくちしょうゆ	(小)584 (中)729
28 (火)	ごはん ひじきのりつくだに【中学校のみ】 ぎゅうにくと じゃがいものうまに しらすあえ	ごはん じゃがいも あぶら さとう	ぎゅうにゅう ぎゅうにく あつあげ こんぶ しらすぼし ひじきのり	にんじん たまねぎ こんにゃく さやいんげん ほうれんそう もやし	みりん しょうゆ す	(小)605 (中)768
30 (木)	ごはん こいわしのからあげ こんぶあえ かみってる！GoGoいため 	ごはん あぶら さとう しろごま	ぎゅうにゅう こいわし しおこんぶ ぶたにく あかみそ さつまあげ	キャベツ ごぼう こんにゃく にんじん えだまめ	しょうゆ さけ	(小)610 (中)762

「早寝・早起き・朝ごはん」「地場産物を食卓に」