

給食だより 3月

2022年(令和4年)
福山市教育委員会
(学校保健課)

今月の給食目標

3学期も残りわずかとなりました。この1年で自分の心と身体はどれくらい成長したでしょうか？規則正しい食生活はみなさんの成長に欠かせませんね。

食生活をふりかえろう

食育ピクトグラムで1年をふりかえろう！

「できた」と思うものは
☆を塗りましょう！

「食育ピクトグラム」とは、食についてわかりやすく理解するために、絵や記号を使って表現したものです。このピクトグラムで1年のまとめをしてみましょう。



1 みんなで楽しく
食べよう

☆みんなで
楽しく食べた



2 朝ごはんを
食べよう

☆朝ごはんを
毎日食べた



3 バランスよく
食べよう

☆主食・主菜・副菜
のバランスを考えた



4 太りすぎない
やせすぎない

☆自分の適正体重
を知っている



5 よくかんで
食べよう

☆よくかんで
食べた



6 手を洗おう

☆食べる前と後に
手を洗った



7 災害に
そなえよう

☆非常時に備えた
準備をしている



8 食べ残しを
なくそう

☆食べ残しを
なくす努力をし
た



9 産地を
応援しよう

☆地域でとれた
食べ物を食べた



10 食・農の
体験をしよう

☆農林漁業
を体験した



11 和食文化を
伝えよう

☆地域の郷土料理
や伝統料理を
大切にした



12 食育を
推進しよう

☆食について考え
楽しんだ

参考：『第4次食育推進基本計画 わたしたちが育む食と未来』農林水産省

福山市 学校給食 検索

←給食レシピ等は
こちらから →



今月の食塩摂取量

小学校:1食平均 2.1g
中学校:1食平均 2.5g



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。)

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	I初ギ- キカリ-
		(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			
1 (火)	とりにくとわけぎのどんぶり かきたまじる ひなあられ ひなまつり献立	ごはん さとう かたくりこ ひなあられ	ぎゅうにゅう とりにく たまご とうふ	たまねぎ にんじん しらたき わけぎ しょうが チンゲンサイ	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)623 (中)766	
2 (水)	◆ココアあげパン 【小学校・幼稚園】	パン ミルクココア あぶら グラニューとう				(小)605	
	パン チョコブラック&ホワイト 【中学校】	パン チョコブラック&ホワイト				(中)787	
	ポトフ もやしのソテー	じゃがいも しろいんげんまめ あぶら	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン	たまねぎ にんじん キャベツ しめじ とうもろこし チンゲンサイ もやし	しお こしょう とりがらスープ		
3 (木)	ごはん さばのてりに ◆ゆかりあえ ◆じゃがいものみそしる	ごはん さとう じゃがいも	ぎゅうにゅう さば とうふ あぶらあげ ちゅうみそ	しょうが はくさい にんじん たまねぎ しめじ ねぎ	みりん さけ しょうゆ す ゆかり だしいりこ	(小)585 (中)730	
4 (金)	ハヤシライス ◆チーズサラダ	ごはん あぶら バター こめこ さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく ロースハム チーズ	にんにく たまねぎ にんじん きゅうり グリーンピース キャベツ	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)658 (中)820	
7 (月)	ごはん ふりかけ(てつきょうか) みそおでん なのはなあえ	ごはん くろざとう さとう	ぎゅうにゅう とりにく あかみそ さつまあげ こんぶ うずらたまご ちゅうみそ	だいこん れんこん こんにゃく ほうれんそう なのはな もやし にんじん	みりん しょうゆ うすくちしょうゆ ふりかけ (てつぶんきょうか)	(小)579 (中)724	

「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初キ- キカロー
		(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		
8 (火)	ごはん わふううめチキン 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 とりにく わかめ とうふ あぶらあげ 神石産の大豆を使用	うめぼし キャベツ にんじん しめじ たまねぎ ねぎ	みりん す しお しょうゆ さけ うすくちしょうゆ だしiriこ	(小)645 (中)803
9 (水)	パン ◆ポークビーンズ かいそうサラダ いちご  旬の果物	パン じゃがいも あぶら さとう	ぎゅうにゅう だいず ぶたにく かいそうミックス まぐろあぶらづけ	たまねぎ にんじん きゅうり だいこん いちご	ケチャップ ウスターソース うすくちしょうゆ す しお	(小)623 (中)801
10 (木)	ごはん ◆やきにく わかめスープ おいわいケーキ  卒業お祝い献立	ごはん あぶら さとう しろごま ごまあぶら ケーキ	ぎゅうにゅう ぶたにく あかみそ わかめ	にんにく たまねぎ キャベツ チンゲンサイ しめじ にんじん しろねぎ えのきだけ	しょうゆ トウバンジャン しお こしょう とりがらスープ うすくちしょうゆ	(小)671 (中)813
11 (金)	ごはん ◆さばのみそに かおりあえ  けんちんじる むらさきいもチップス【中学校】	ごはん さとう さといも あぶら むらさきいもチップス	ぎゅうにゅう さば あかみそ とうふ あぶらあげ 神石産の大豆を使用	しょうが キャベツ たまねぎ にんじん ごぼう こんにゃく ねぎ	みりん さけ しょうゆ す かおり だしiriこ	(小)592 (中)766
14 (月)	あんかけごはんでひろしま じゃんじゃんたべようや  だいじょいもいり とりだんごじる デコボン  旬の果物	ごはん かたくりこ	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ しらすぼし だいじょいもいり とりだんご ちゅうみそ しろみそ	だいこん にんじん はくさい こまつな しろねぎ しめじ たまねぎ デコボン チンゲンサイ ほししいたけ	しお しょうゆ だしiriこ	(小)583 (中)723
15 (火)	ごはん あじつけのり かやくうどん  ひきないり  福島の郷土料理	ごはん うどん さとう あぶら	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく こうやとうふ あぶらあげ あじつけのり	しめじ たまねぎ にんじん ねぎ だいこん ごぼう ほししいたけ こまつな	しょうゆ だしiriこ さけ みりん	(小)574 (中)715
16 (水)	パン ◆さわらのピンゴソース おんやさい  はくさいスープ	パン かたくりこ あぶら	ぎゅうにゅう さわら ぶたにく	キャベツ にんじん たまねぎ ねぎ もやし はくさい ほししいたけ	ピンゴソース うすくちしょうゆ とりがらスープ さけ しお	(小)625 (中)806
17 (木)	きのこことやさいの カラフルそぼろどんぶり わふうワンタン ヨーグルト  湯田小給食委員会が 考えた新メニュー	ごはん さとう あぶら ワンタンめん	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく ヨーグルト	しょうが たまねぎ とうもろこし さやいんげん ほししいたけ チンゲンサイ にんじん	さけ しょうゆ みりん うすくちしょうゆ しお こしょう だしiriこ	(小)614 (中)783
18 (金)	むぎごはん かつおとレバーのピリからあげ おんやさい ごじる	むぎ ごはん かたくりこ あぶら さとう さといも	ぎゅうにゅう かつお とりレバー だいず とうにゅう ちゅうみそ	しょうが にんにく アップルソース キャベツ ごぼう こんにゃく ねぎ にんじん だいこん	さけ こしょう しょうゆ トウバンジャン だしiriこ	(小)640 (中)802
23 (水)	パン はくさいのクリームに まめなサラダ	パン バター じゃがいも さとう こむぎこ	ぎゅうにゅう とりにく うすらたまご だいず まぐろあぶらづけ	たまねぎ にんじん はくさい もやし こまつな	しお こしょう す うすくちしょうゆ	(小)622 (中)801
24 (木)	ごはん ◆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 とりにく まめちくわ あつあげ ひじき しらすぼし	にんじん たまねぎ さやいんげん こんにゃく キャベツ こまつな	しょうゆ みりん しお す	(小)584 (中)730
25 (金)	むぎごはん ◆マーボーどうふ  ◆パンサンスー	むぎ ごはん ごまあぶら さとう かたくりこ はるさめ しろごま	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	しょうゆ トウバンジャン しお す からし	(小)646 (中)809