

給食だより 4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

今日の給食について知ろう

ご入学・ご進級おめでとようございます

色とりどりの花々が咲き誇り、新学期を迎えました。この1年間、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。

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。

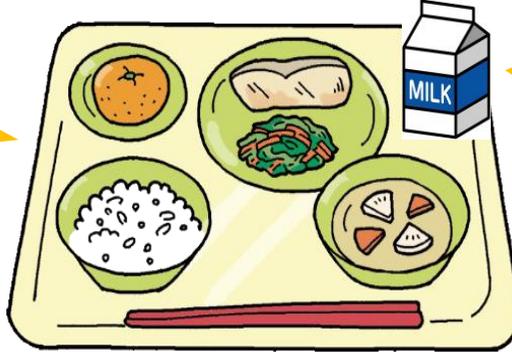


牛乳(毎日1本200mL)

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。

主食

ご飯・・・週4回
パン・・・週1回
※量や大きさは、学年によって異なります。



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。
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。

市内を10の地域に分けたブロック別献立、食物アレルギー対応食等、様々な取組をしています。



手作りの味を大切に、いりこやかつおぶし、昆布から「だし」を取って、うす味に仕上げています。カレーやシチューのルーも手作りで。



毎月、食塩摂取量をお知らせします。「うす味でおいしい」に慣れることが、生活習慣病予防の第一歩です。

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。)



←給食レシピ等はこちらから↓

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	E補給 キカロリ
		(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		
6 (火)	ピピンバ かんこくふうスープ	ごはん あぶら さとう ごまあぶら トック	ぎゅうにゅう ぶたにく あかみそ とりにく	にんにく きゅうり もやし にんじん たまねぎ ねぎ きくらげ	トウバンジャン しょうゆ みりん うすくちしょうゆ しお こしょう とりがらすープ	(小)596 (中)741
7 (水)	小学校入学式(給食はありません)					

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栄養・ K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		
8 (木)	ポークカレーライス コーンサラダ 	ごはん ジャがいも あぶら さとう バター こむぎこ	ぎゅうにゅう ぶたにく	にんじん たまねぎ えだまめ にんにく とうもろこし きゅうり キャベツ	しお しょうゆ ウスターソース トンカツソース ケチャップ す カレーこ こしょう	(小)643 (中)798
9 (金)	ごはん さけのたつたあげ ゆかりづけ けんちんじる	ごはん かたくりこ あぶら	ぎゅうにゅう さけ とうふ あぶらあげ <div style="border: 1px solid black; border-radius: 50%; padding: 2px; display: inline-block; margin-left: 10px;"> 神石産の 大豆を使用 </div>	しょうが キャベツ きゅうり たまねぎ にんじん ごぼう しいたけ こんにゃく ねぎ	しょうゆ ゆかり だしiriこ	(小)602 (中)750

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- キカロリ-
		(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		
12 (月)	ごはん カレーうどん いりな みしょうかん  旬の果物	ごはん うどん あぶら じゃがいも	ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ ベーコン	たまねぎ にんじん ねぎ もやし チンゲンサイ ほししいたけ みしょうかん	しょうゆ みりん カレーこ	(小)603 (中)745
13 (火)	おやこどんぶり ツナフレークあえ 	ごはん あぶら さとう	ぎゅうにゅう とりにく たまご まぐろあぶらづけ	たまねぎ にんじん ほししいたけ ねぎ キャベツ きゅうり	しょうゆ す しお みりん だしこんぶ けずりぶし	(小)593 (中)740
14 (水)	こがたパン だいずいりミートスパゲティ はるキャベツと チーズのサラダ おいわいケーキ 入学・進級 お祝い献立	パン スパゲティ あぶら さとう ケーキ	ぎゅうにゅう だいず ぶたにく チーズ	たまねぎ にんじん マッシュルーム にんにく キャベツ きゅうり	しお こしょう あかワイン ケチャップ す ウスターソース トマトピューレ	(小)663 (中)849
15 (木)	ごはん ふりかけ(てつきょうか) しおレモンメンチカツ おんやさい じゃがいものみそしる 神辺ブロック献立	ごはん あぶら じゃがいも	ぎゅうにゅう しおレモンメンチ ちゅうみそ とうふ あぶらあげ	キャベツ にんじん たまねぎ しいたけ ねぎ	しお だしいりこ ふりかけ (Feきょうか)	(小)623 (中)774
16 (金)	ごはん あつあげのみそいため くきわかめのすのもの	ごはん はるさめ あぶら さとう ごまあぶら かたくりこ	ぎゅうにゅう あつあげ ぶたにく ちゅうみそ くきわかめ しらすぼし	にんじん たまねぎ たけのこ ほししいたけ しょうが にんにく チンゲンサイ きゅうり もやし	しょうゆ みりん しお す うすくちしょうゆ	(小)590 (中)735
19 (月)	むぎごはん マーボーひじき バンサンスー	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 ひじき あかみそ ローズハム	にんじん たまねぎ たけのこ ねぎ しょうが にんにく キャベツ きゅうり もやし	トウバンジャン しょうゆ しお す からし	(小)629 (中)779
20 (火)	ごはん さわらのピンゴソース おんやさい とうふじる 神辺ブロック献立	ごはん かたくりこ あぶら	ぎゅうにゅう さわら とうふ あぶらあげ わかめ	キャベツ しいたけ にんじん たまねぎ ねぎ	さけ しょうゆ ピンゴソース うすくちしょうゆ しお だしいりこ	(小)627 (中)781
21 (水)	パン ポークビーンズ かおりあえサラダ かくチーズ 	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 ローズハム チーズ	たまねぎ にんじん キャベツ きゅうり セロリー	うすくちしょうゆ す しお ケチャップ ウスターソース	(小)666 (中)843
22 (木)	ごはん かみってる! GoGoいため かきたまじる 	ごはん あぶら ごまあぶら さとう しろごま じゃがいも かたくりこ	ぎゅうにゅう ぶたにく あかみそ ガスてん とうふ たまご	ごぼう たけのこ こんにゃく にんじん えだまめ たまねぎ チンゲンサイ	しょうゆ うすくちしょうゆ しお だしいりこ	(小)583 (中)731
23 (金)	ごはん にくじゃが はりはりづけ アーモンドいりこ	ごはん じゃがいも あぶら さとう アーモンドいりこ	ぎゅうにゅう ぶたにく しらすぼし しおこんぶ	たまねぎ にんじん さやいんげん こんにゃく きゅうり きりほしだいこん	うすくちしょうゆ みりん しょうゆ す	(小)635 (中)786
26 (月)	ツナそぼろごはん ワンタンスープ	ごはん あぶら さとう ワンタンめん	ぎゅうにゅう まぐろあぶらづけ わかめ たまご とりにく	えだまめ にんじん たまねぎ もやし きくらげ チンゲンサイ	しょうゆ とりがらスープ しお こしょう	(小)622 (中)774
27 (火)	ごはん さばのうめに ごまあえ ぶたじる 	ごはん さとう しろごま じゃがいも あぶら	ぎゅうにゅう さば ぶたにく ちゅうみそ	しょうが うめほし ごまつな もやし たまねぎ にんじん ごぼう ねぎ こんにゃく	みりん しょうゆ す さけ	(小)599 (中)747

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栄養・ K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		
28 (水)	パン こめこのクリームシチュー アスパラサラダ	パン じゃがいも あぶら さとう こめこ バター	ぎゅうにゅう とりにく ローズハム	にんじん たまねぎ マッシュルーム えだまめ キャベツ グリーンアスパラガス とうもろこし	しお こしょう す	(小)613 (中)790
30 (金)	むぎごはん ぶたにくとだいずの かりんあげ おんやさい わかたけじる	むぎ ごはん かたくりこ あぶら さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず とうふ わかめ	しょうが キャベツ にんじん たけのこ えのきだけ ねぎ	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)654 (中)818