

# 給食だより 5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

食事を楽しもう

若葉が初夏の風で揺れるさわやかな季節になりました。新学期が始まって1か月、新しいクラスには慣れましたか。

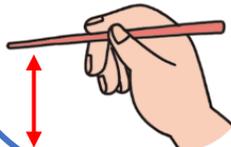
食事をおいしく、楽しく、食べるためには、周りの人と心地よく食事の時間を過ごすことが大切です。そのためにも、食事マナーを少しずつ身につけていきましょう。

## 基本のはしの持ち方

①正しい鉛筆の持ち方で  
はしを1本持つ。



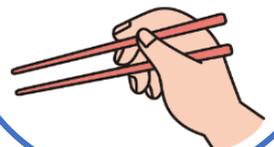
②はしを「1の字」を  
書くよう縦に動かす。



③もう1本のはしを  
親指の付け根から、  
中指と薬指の間に通す。



④上のはしだけを  
動かすように練習する。



まぜる



切る



はしにはさまざまな  
使い方があります。  
できるようになったら  
に色をぬりましょう。



めざせ!  
はし名人!



はさむ



くるむ



つまむ



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。)



←給食レシビ等はここから↓

福山市 学校給食 検索

今月の献立 ※ぎょうにゅうは、毎日あります

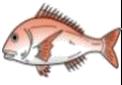
日 (曜)	こんだてめい D班校 (神辺ブロック)	主な材料			調味料・だし等	E値キ - キカロリー
		(き) 主に熱や力になるもの	(あか) 主に血や肉になるもの	(みどり) 主に体の調子を 整えるもの		
6 (木)	ごはん じゃがいものそぼろに きりぼしだいこんのすのもの なっとう	<b>ごはん</b> じゃがいも あぶら さとう かたくりこ	<b>ぎょうにゅう</b> とりにく <b>しらすぼし</b> なっとう	<b>たまねぎ</b> にんじん <b>こんにゃく</b> えだまめ きゅうり きりぼしだいこん	みりん しょうゆ す しお うすくちしょうゆ	(小)598 (中)738
7 (金)	ごはん あじつけのり【中学校】 こいわしのあまからソースかけ おんやさい にらたまスープ	<b>ごはん</b> かたくりこ あぶら さとう	<b>ぎょうにゅう</b> こいわし たまご とうふ あじつけのり	キャベツ にら にんじん <b>たまねぎ</b> えのきだけ	ウスターソース しょうゆ こしょう しお とりガラスープ	(小)614 (中)774
10 (月)	まめまめドライカレー ひじきサラダ ヨーグルト【中学校】 	<b>ごはん</b> じゃがいも ひよこまめ あぶら さとう	<b>ぎょうにゅう</b> ぶたにく だいたす ローズハム ひじき ヨーグルト	<b>たまねぎ</b> にんじん えだまめ にんにく きゅうり キャベツ とうもろこし	カレーこ しお ケチャップ とんかつソース ウスターソース うすくちしょうゆ す からし	(小)591 (中)807
11 (火)	ごはん たけのこのにしめ ツナとわかめのあえもの かしわもち  <b>行事食・端午の節句</b>	<b>ごはん</b> さとう かしわもち	<b>ぎょうにゅう</b> とりにく <b>こんぶ</b> あつあげ わかめ まぐろあぶらづけ	たけのこ ごぼう にんじん <b>こんにゃく</b> さやいんげん <b>もやし</b> きゅうり	みりん しょうゆ だしiriこ す うすくちしょうゆ	(小)637 (中)778
	あげパン	パン あぶら グラニューとう				(小)566

「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値キ キ0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		
12 (水)	パン メープル&マーガリン	パン メープル&マーガリン				(中)760
	ポトフ アスパラと ウインナーのソテー 	じゃがいも しろいんげんまめ あぶら	<b>ぎゅうにゅう</b> とりにく スライスウインナー	にんじん たまねぎ キャベツ パセリ <b>グリーンアスパラガス</b> <b>もやし</b> エリンギ とうもろこし	しお こしょう とりガラスープ	

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		
13 (木)	ごはん あつあげのちゅうかに ビーフンのちゅうかあえ ぶどうゼリー【中学校】  <b>神辺ブロック献立</b>	<b>ごはん</b> ごまあぶら さとう かたくりこ ビーフン ゼリー(てつきょうか)	<b>ぎゅうにゅう</b> ぶたにく うずらたまご <b>あつあげ</b> コースハム <small>神石産の大豆を使用</small>	にんじん <b>たまねぎ</b> <b>チンゲンサイ</b> <b>きくらげ</b> にんにく しょうが キャベツ きゅうり	しょうゆ オイスターソース さけ しお こしょう す からし	(小)626 (中)823
14 (金)	ごはん さばのしょうがに こんぶあえ ぶたじる 	<b>ごはん</b> さとう あぶら	<b>ぎゅうにゅう</b> さば ぶたにく しおこんぶ あぶらあげ ちゅうみそ	しょうが キャベツ <b>たまねぎ</b> しめじ にんじん ごぼう <b>こんにゃく</b> <b>ねぎ</b>	みりん しょうゆ さけ す	(小)595 (中)742
17 (月)	ハヤシライス グリーンサラダ  れいとうパイন  <b>親善友好都市献立</b> 【アメリカ合衆国・ハワイ州・マウイ郡】	<b>ごはん</b> こむぎこ バター さとう あぶら	<b>ぎゅうにゅう</b> ミートボール うずらたまご	<b>たまねぎ</b> にんじん にんにく キャベツ きゅうり れいとうパイン	トマトピューレ ウスターソース ケチャップ す しお こしょう	(小)618 (中)765
18 (火)	ごはん かつおとレバーの ピリからあげ  おんやさい みそしる <b>高知の特産物</b>	<b>ごはん</b> かたくりこ さとう じゃがいも あぶら	<b>ぎゅうにゅう</b> かつお とりレバー とうふ あぶらあげ わかめ ちゅうみそ	しょうが にんにく アップルソース キャベツ にんじん <b>たまねぎ</b> しめじ <b>ねぎ</b>	さけ しょうゆ トウバンジャン だしiriこ	(小)621 (中)773
19 (水)	こがたパイナップ せとうちほねぶとパスタ ごぼうサラダ ヨーグルト【小学校】 	パイナップ スパゲティ オリーブオイル さとう あぶら	<b>ぎゅうにゅう</b> ベーコン <b>しらすぼし</b> しおこんぶ まぐるあぶらづけ ヨーグルト	<b>たまねぎ</b> しめじ <b>ごまつな</b> にんにく ごぼう きゅうり にんじん	しお こしょう しょうゆ す	(小)640 (中)764
20 (木)	ごはん チャブチェ ナムル アーモンドいりこ	<b>ごはん</b> さとう あぶら はるさめ しろごま ごまあぶら アーモンドいりこ	<b>ぎゅうにゅう</b> えび ぶたにく	しょうが にんにく <b>たまねぎ</b> にんじん たけのこ きゅうり <b>きくらげ</b> <b>チンゲンサイ</b> <b>もやし</b>	さけ しょうゆ トウバンジャン ガーリック	(小)599 (中)743
21 (金)	むぎごはん ふりかけ(てつきょうか) だいずのごもくに パリパリサラダ	むぎ <b>ごはん</b> じゃがいも あぶら さとう	<b>ぎゅうにゅう</b> <b>だいず</b> とりにく さつまあげ こんぶ	にんじん ごぼう さやいんげん <b>こんにゃく</b> キャベツ きゅうり たくあんづけ	みりん しょうゆ す うすくちしょうゆ ふりかけ (てつきょうか)	(小)617 (中)772
24 (月)	ひろしまたっぷりピピンバ かんこくふうスープ メロン【小学校】  <b>旬の果物</b>	<b>ごはん</b> ごまあぶら しろごま あぶら トック	<b>ぎゅうにゅう</b> ぶたにく <b>きんしたまご</b> <b>しらすぼし</b> とりにく わかめ	ひろしまなづけ はくさいキムチ <b>もやし</b> にんにく <b>たまねぎ</b> にんじん <b>ねぎ</b> メロン	しょうゆ しお うすくちしょうゆ こしょう とりガラスープ	(小)630 (中)740
25 (火)	ごはん ぶたにくとだいずの あまみそあえ プチトマト もずくじる	<b>ごはん</b> かたくりこ あぶら さとう しろごま	<b>ぎゅうにゅう</b> ぶたにく だいず ちゅうみそ まめちくわ とうふ もずく	しょうが プチトマト にんじん <b>たまねぎ</b> えのきだけ <b>ねぎ</b>	さけ しょうゆ みりん しお うすくちしょうゆ だしこんぶ けずりびし	(小)665 (中)826
26 (水)	パン とりにくのマーマレードに ポイルキャベツ コーンポタージュスープ	パン マーマレード かたくりこ じゃがいも	<b>ぎゅうにゅう</b> とりにく ベーコン	<b>たまねぎ</b> キャベツ にんじん パセリ マッシュルーム とうもろこし クリームコーン	しょうゆ クリームポタージュ しお こしょう	(小)654 (中)840
27 (木)	ごはん ひじきのりつくだに こうやどうふのたまごとじ しらすあえ	<b>ごはん</b> じゃがいも さとう あぶら	<b>ぎゅうにゅう</b> こうやどうふ たまご とりにく <b>しらすぼし</b> ひじきのり	<b>たまねぎ</b> にんじん さやいんげん <b>しいたけ</b> きゅうり <b>もやし</b>	しお しょうゆ うすくちしょうゆ す	(小)591 (中)732
28 (金)	むぎごはん さばのカレーに ゆかりあえ しんたまねぎのみそしる 	むぎ <b>ごはん</b> さとう さといも	<b>ぎゅうにゅう</b> さば とうふ あぶらあげ ちゅうみそ	きゅうり <b>たまねぎ</b> にんじん <b>しいたけ</b> <b>ねぎ</b>	カレーこ みりん しょうゆ さけ ゆかり だしiriこ	(小)605 (中)759

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		
31 (月)	たいそぼろごはん くきわかめのいりに しらたまじる  <div style="border: 1px solid pink; padding: 2px; display: inline-block; margin-top: 10px;">福山の郷土料理</div>	<b>ごはん</b> あぶら さとう しらたまもち	<b>ぎゅうにゅう</b> たい <b>きんしたまご</b> くきわかめ <b>あぶらあげ</b> <b>しらすぼし</b> とりにく <div style="border: 1px solid orange; border-radius: 10px; padding: 2px; display: inline-block; margin-left: 10px;">神石産の 大豆を使用</div>	にんじん えだまめ <b>もやし たまねぎ</b> ほししいたけ <b>チンゲンサイ</b>	さけ うすくちしょうゆ しお だしいりこ みりん しょうゆ	(小)597 (中)745