

給食だより 3月

2023年(令和5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

3学期も残りわずかとなりました。3月は卒業や進級に向けて1年のまとめをする時期です。1年間でみなさんの心と身体がどのくらい成長したか、振り返ってみましょう。



食育ピクトグラムで1年をふりかえろう!

「食育ピクトグラム」とは、食育の取組を、わかりやすく「絵文字」で表現したものです。自分ができたと思うものに☑をしてみましょう!

<input type="checkbox"/> 家族や友だちと楽しく食べた 1 みんなで楽しく食べよう 	<input type="checkbox"/> 朝ごはんを毎日食べた 2 朝ごはんを食べよう 	<input type="checkbox"/> 主食・主菜・副菜をバランスよく食べた 3 バランスよく食べよう 	<input type="checkbox"/> 自分の適性体重を知っている 4 太りすぎないやせすぎない 	<input type="checkbox"/> よくかんで食べた 5 よくかんで食べよう 	<input type="checkbox"/> 食べる前に手洗いをした 6 手を洗おう
<input type="checkbox"/> 災害に備えて食料品を備蓄した 7 災害にそなえよう 	<input type="checkbox"/> 食べ残しをなくす努力をした 8 食べ残しをなくそう 	<input type="checkbox"/> 地域でとれた食材を食べた 9 産地を応援しよう 	<input type="checkbox"/> 農林漁業を体験した 10 食・農の体験をしよう 	<input type="checkbox"/> 日本の食文化を大切にできた 11 和食文化を伝えよう 	<input type="checkbox"/> 食について考えた 12 食育を推進しよう

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 2.6g



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。)

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	エネルギー 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		
1 (水)	◆あげパン 【幼稚園・小学校】	パン あぶら グラニューとう				(小)565
	パン ブラック&ホワイトチョコ 【中学校】	パン チョコブラック& ホワイト				(中)753
	ポトフ もやしソテー	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 スライスウインナー	たまねぎ にんじん キャベツ もやし とうもろこし チンゲンサイ	しお こしょう とりがらスープ	
2 (木)	ごはん ◆マーボー豆腐 ◆パンサンデー	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 ローズハム	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 きゅうり	しょうゆ トウバンジャン しお す からし	(小)606 (中)840
	ごはん すきやきふうに はりはりづけ ひなあられ ひなまつり献立 	ごはん ふ あぶら さとう ひなあられ	ぎゅうにゅう ぎゅうにく あつあげ うすらたまご しらすほし しおこんぶ	にんじん たまねぎ こんにゃく はくさい しろねぎ きゅうり にんじん きりほしだいこん	みりん しょうゆ しお す うすくちしょうゆ	(小)622 (中)761
6 (月)	ひろしまなぞぼろどんぶり はくさいスープ ブルーベリーゼリー	むぎごはん あぶら さとう しろごま ゼリー (てつぶんきょうか)	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく きんしたまご とうふ わかめ	ひろしまなづけ しょうが たまねぎ にんじん はくさい ほししいたけ	さけ しょうゆ みりん しお こしょう うすくちしょうゆ とりがらスープ	(小)588 (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	エネルギー +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		
7 (火)	ごはん ◆とりのからあげ かおりあえ とうふじる	ごはん かたくりこ あぶら	ぎゅうにゅう とりにく とうふ あぶらあげ わかめ	しょうが にんにく キャベツ にんじん たまねぎ しめじ ねぎ	しょうゆ かおり うすくちしょうゆ しお だしiriこ	(小)629 (中)786
8 (水)	ナン【幼稚園・小学校】	ナン				(小)532
	しょくパン【中学校】	しょくパン				(中)773
	ドライカレー しろいんげんまめと はくさいのポタージュスープ	じゃがいも あぶら しろいんげんまめ	ぎゅうにゅう ぶたにく ぶたしパー ベーコン	たまねぎ にんじん トマト にんにく しょうが はくさい	しお こしょう カレーこ ケチャップ とんかつソース クリームポタージュ とりがらスープ	
9 (木)	ごはん さばのてりに だいこんのゆかりあえ ◆みそしる	ごはん さとう じゃがいも	ぎゅうにゅう とうふ さば あぶらあげ わかめ ちゅうみそ	しょうが だいこん にんじん たまねぎ ねぎ	みりん さけ しょうゆ す ゆかり だしiriこ	(小)562 (中)705
10 (金)	ごはん ひきないり ちゃんこじる ヨーグルト	ごはん あぶら しらたまもち さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ とりにく たら とうふ ヨーグルト	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 しろねぎ	しょうゆ さけ みりん しお だしiriこ	(小)584 (中)671
13 (月)	むぎごはん こんぶつくだに ◆にくじゃが なのはなと 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 ぶたにく ガスてん こんぶつくだに	たまねぎ にんじん グリーンピース こんにゃく なのはな キャベツ もやし	しょうゆ みりん す	(小)578 (中)725
14 (火)	ごはん ◆やきにく とうふとたまごのスープ むらさきいもチップス	ごはん あぶら さとう むらさきいもチップス	ぎゅうにゅう ぶたにく あかみそ とうふ わかめ たまご	たまねぎ キャベツ にんじん しめじ チンゲンサイ にんにく	しお トウバンジャン みりん しょうゆ うすくちしょうゆ とりがらスープ	(小)579 (中)719
15 (水)	こくとうパン SDGsビーフン ◆ふくやまもやしのナムル デコボン	こくとうパン ビーフン あぶら ごまあぶら しろごま	ぎゅうにゅう ぶたにく たこ	たまねぎ にんじん キャベツ グリーンアスパラガス にんにく ほうれんそう もやし デコボン	さけ しお こしょう しょうゆ ガーリック	(小)612 (中)800
16 (木)	ごはん ◆ししゃものからあげ だいこんのレモンあえ とりだんごいり みそキムチスープ	ごはん かたくりこ あぶら はるさめ	ぎゅうにゅう ししゃも だいじょいもいり とりだんご とうふ ちゅうみそ	だいこん きゅうり レモン はくさい にんじん えのきだけ しろねぎ	うすくちしょうゆ しお キムチのもと さけ とりがらスープ	(小)566 (中)726
17 (金)	ハヤシライス ◆チーズサラダ いちごクレープ 【幼・小】	ごはん あぶら バター こむぎこ さとう いちごクレープ 【幼・小】	ぎゅうにゅう ぎゅうにく ローズハム チーズ	にんにく たまねぎ にんじん エリンギ マッシュルーム キャベツ きゅうり	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)682 (中)750
20 (月)	給食中止					
22 (水)	パン こめこのクリームシチュー かいそうサラダ	パン じゃがいも あぶら こめこ バター さとう ごまあぶら	ぎゅうにゅう とりにく かいそうミックス ローズハム	にんじん たまねぎ マッシュルーム パセリ きゅうり だいこん	しお こしょう しょうゆ す	(小)582 (中)805
23 (木)	ごはん さわらのカレーあげ ぬた ぶたじる	ごはん かたくりこ あぶら さとう すりごま じゃがいも	ぎゅうにゅう さわら かまぼこ(ピンク・白) しろみそ ぶたにく あぶらあげ ちゅうみそ	しょうが わけぎ きりぼしだいこん たまねぎ にんじん ごぼう ねぎ こんにゃく	カレーこ しお こしょう しょうゆ す うすくちしょうゆ	(小)632 (中)788
24 (金)	おやこどんぶり まめなサラダ	ごはん あぶら さとう	ぎゅうにゅう とりにく たまご だいす 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 こまつな	みりん しお しょうゆ けずりぶし す うすくちしょうゆ	(小)587 (中)735