

# 給食だより 4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

### 今日の給食について知ろう

子どもたちの健やかな成長と健康を願い、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。お子さんと一緒にご覧いただき、ご家庭でも食について話題にしてみてください。

### 福山市の学校給食をご紹介します！

### 牛乳(200mL)

毎日1本(200mL)つきます。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。

### 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。

### 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。

### 主食

ご飯・・・週4回  
パン・・・週1回  
※学年によって量や大きさが異なります。

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、様々な取組を行っています。

### 地産地消の推進

地域で生産された食材を  
その地域で消費すること

ふくやまSUN(ふくやまブランド農産物)を中心に、子どもたちへ地域の特産物を知らせ、身近な地域と食との関わりを考える機会をつくっています。

### 手作りのやさしい味

素材の味を生かした「うす味でもおいしい給食」を心がけ、生活習慣病の予防を目指しています。手作りのやさしい味が子どもたちにも好評です。

いいじや昆布から  
出汁をとっています！

カレーなどの  
ルウも手作り！

今月の食塩摂取量  
小学校:1食平均2.2g  
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 C班校 (北東ブロック)	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		
6 (水)	ひろしまオールスター★ たんたんどん わふうワンタン 	<b>ごはん</b> ごまあぶら さとう しろごま ワンタンめん	<b>ぎゅうにゅう</b> ぶたにく <b>しらすぼし</b> ちゅうみそ とりにく	にんにく しょうが にんじん しめじ ひろしまなづけ とうもろこし たまねぎ レモン <b>チンゲンサイ</b> ほししいだけ	みりん しょうゆ トウバンジャン さけ うすくちしょうゆ しお こしょう だしiriこ	588
7 (木)	パン いちごジャム マカロニスープ キャベツとウィンナーのソテー  <b>入学式</b>	パン いちごジャム マカロニ あぶら じゃがいも ひよこまめ	<b>ぎゅうにゅう</b> ベーコン スライスウィンナー	たまねぎ にんじん パセリ キャベツ エリンギ とうもろこし	しお こしょう とりがらスープ	592
8 (金)	チキンカレーライス チーズサラダ  <b>入学・進級 お祝い献立</b>	<b>ごはん</b> じゃがいも あぶら バター こむぎこ さとう	<b>ぎゅうにゅう</b> とりにく ロースハム チーズ	にんじん たまねぎ グリーンピース にんにく キャベツ <b>きゅうり</b>	ウスターソース とんかつソース ケチャップ す しお しょうゆ カレーこ こしょう	651

「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 C班校 (北東ブロック)	主 な 材 料			調味料・だし等	エネルギー 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		
11 (月)	ごはん にくじゃが はりはりづけ 	<b>ごはん</b> じゃがいも あぶら さとう	<b>ぎゅうにゅう</b> ふたにく <b>しらすぼし</b> しおこんぶ	たまねぎ にんじん グリーンピース <b>こんにゃく きゅうり</b> きりぼしだいこん	しょうゆ みりん うすくちしょうゆ しお す	606
12 (火)	ツナそぼろごはん みそしる みしょうかん  <b>旬の果物</b>	<b>ごはん</b> あぶら さとう さといも <b>神石産の大豆を使用</b>	<b>ぎゅうにゅう</b> まぐろあぶらづけ わかめ ちゅうみそ <b>きんしたまご</b> <b>とうふ あぶらあげ</b>	とうもろこし にんじん たまねぎ しめじ <b>ねぎ</b> みしょうかん	しょうゆ しお だしiriこ	619
13 (水)	ごはん あつあげのみそいため こまつなサラダ 	<b>ごはん</b> はるさめ あぶら さとう ごまあぶら かたくりこ	<b>ぎゅうにゅう</b> あつあげ ふたにく ロースハム ひじき ちゅうみそ	にんじん たまねぎ <b>チンゲンサイ もやし</b> ほししいたけ キャベツ しょうが にんにく <b>こまつな</b> とうもろこし	しょうゆ みりん うすくちしょうゆ す からし	611
14 (木)	パン ポークビーンズ かおりあえサラダ  ヨーグルト	パン じゃがいも あぶら さとう はるさめ	<b>ぎゅうにゅう</b> <b>だいず</b> ふたにく ロースハム ヨーグルト	たまねぎ にんじん マッシュルーム キャベツ <b>きゅうり</b> セロリー	しお す ケチャップ ウスターソース うすくちしょうゆ	705
15 (金)	ごはん さわらのたつたあげ こんぶあえ  わかたけじる	<b>ごはん</b> かたくりこ あぶら	<b>ぎゅうにゅう</b> さわら しおこんぶ 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 <b>ねぎ</b>	しょうゆ うすくちしょうゆ しお だしこんぶ けずりびし	597
18 (月)	ごはん おやこに まめなサラダ 	<b>ごはん</b> じゃがいも あぶら さとう	<b>ぎゅうにゅう</b> たまご とりにく <b>さつまあげ</b> <b>(だいじょいも)</b> あぶらあげ だいず まぐろあぶらづけ	たまねぎ にんじん さやいんげん キャベツ <b>こまつな</b>	しょうゆ す うすくちしょうゆ	637
19 (火)	ごはん しろみざかなのピンゴソース おんやさい もずくスープ	<b>ごはん</b> かたくりこ あぶら	<b>ぎゅうにゅう</b> ホキ まめちくわ もずく	キャベツ たまねぎ にんじん <b>チンゲンサイ</b> ほししいたけ	しお こしょう ピンゴソース うすくちしょうゆ とりがらスープ	560
20 (水)	ビビンバ かんこくふうスープ	<b>ごはん</b> あぶら さとう ごまあぶら トック	<b>ぎゅうにゅう</b> ふたにく とりにく あかみそ わかめ	にんにく <b>きゅうり</b> <b>もやし</b> にんじん たまねぎ <b>ねぎ</b> えのきだけ	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 とりがらスープ	605
21 (木)	パン アスパラのこめこクリームに フレンチサラダ 	パン じゃがいも あぶら さとう こめこ バター	<b>ぎゅうにゅう</b> とりにく うずらたまご ロースハム	<b>グリーンアスパラガス</b> たまねぎ にんじん マッシュルーム とうもろこし <b>きゅうり</b> キャベツ	しお こしょう とりがらスープ す	615
22 (金)	むぎごはん マーボーひじき じゃがいものすのもの	むぎ <b>ごはん</b> ごまあぶら かたくりこ じゃがいも さとう	<b>ぎゅうにゅう</b> とうふ ふたにく ひじき あかみそ	にんじん たまねぎ たけのこ <b>きゅうり</b> <b>ねぎ</b> ほししいたけ しょうが にんにく	トウバンジャン しょうゆ うすくちしょうゆ しお す	612
25 (月)	むぎごはん あじつけのり こうやどうふのたまごとじ いりな	むぎ <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 ふたにく たまご ベーコン あじつけのり	にんじん たまねぎ ほししいたけ さやいんげん キャベツ <b>こまつな</b> とうもろこし	しお しょうゆ みりん	625
26 (火)	ごはん とりにくとレバーの ケチャップがらめ おんやさい おこめんスープ	<b>ごはん</b> かたくりこ <b>こめこめん</b> さとう あぶら	<b>ぎゅうにゅう</b> とりにく とりレバー	しょうが キャベツ たまねぎ にんじん <b>こまつな</b> ほししいたけ とうもろこし	しょうゆ しお ケチャップ ウスターソース うすくちしょうゆ とりがらスープ	659
27 (水)	ごはん さばのてりに ごまあえ  とうふじる	<b>ごはん</b> さとう しろごま	<b>ぎゅうにゅう</b> さば とうふ あぶらあげ わかめ	しょうが キャベツ <b>もやし</b> にんじん たまねぎ しめじ <b>ねぎ</b>	みりん さけ しょうゆ しお うすくちしょうゆ だしiriこ す	571
28 (木)	こがたパン イタリアンスパゲティ ひじきのごまマヨネーズあえ  <b>北東ブロック献立</b>	パン スパゲティ しろごま あぶら マヨネーズ	<b>ぎゅうにゅう</b> ふたにく スライスウインナー まぐろあぶらづけ ひじき	たまねぎ にんじん グリーンピース マッシュルーム にんにく キャベツ <b>ほうれんそう</b>	しお こしょう ケチャップ ウスターソース	624

「早寝・早起き・朝ごはん」「地場産物を食卓に」