

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

ご入学・ご進級おめでとうございます

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	アレルギー キカウリ
		(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 	ごはん ごまあぶら さとう しろごま ワンタンめん	ぎゅうにゅう ぶたにく しらすぼし 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 チンゲンサイ 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 入学式	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	ぎゅうにゅう 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 	ごはん じゃがいも あぶら バター こむぎこ さとう	ぎゅうにゅう とりにく ロースハム チーズ	にんじん たまねぎ グリンピース にんにく キャベツ きゅうり	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 	ごはん じゃがいも あぶら さとう	ぎゅうにゅう ふたにく しらすぼし しおこんぶ	たまねぎ にんじん グリーンピース こんにゃく きゅうり 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  旬の果物	ごはん あぶら さとう さといも 神石産の大豆を使用	ぎゅうにゅう まぐろあぶらづけ わかめ ちゅうみそ きんしたまご とうふ あぶらあげ	とうもろこし にんじん たまねぎ しめじ ねぎ 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 	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 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 チンゲンサイ もやし ほししいたけ キャベツ しょうが にんにく こまつな 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	ぎゅうにゅう だいず 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 きゅうり 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 	ごはん かたくりこ あぶら	ぎゅうにゅう 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 ねぎ	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 	ごはん じゃがいも あぶら さとう	ぎゅうにゅう たまご とりにく さつまあげ (だいじょいも) 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 こまつな	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	ごはん かたくりこ あぶら	ぎゅうにゅう ホキ まめちくわ もずく	キャベツ たまねぎ にんじん チンゲンサイ 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	ごはん あぶら さとう ごまあぶら トック	ぎゅうにゅう ふたにく とりにく あかみそ わかめ	にんにく きゅうり もやし にんじん たまねぎ ねぎ 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 パター	ぎゅうにゅう とりにく うずらたまご ロースハム	グリーンアスパラガス たまねぎ にんじん マッシュルーム とうもろこし きゅうり 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 ごはん ごまあぶら かたくりこ じゃがいも さとう	ぎゅうにゅう 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 きゅうり ねぎ 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 ごはん じゃがいも さとう あぶら	ぎゅうにゅう 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 こまつな 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	ごはん かたくりこ こめこめん さとう あぶら	ぎゅうにゅう 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 こまつな 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 	ごはん さとう しろごま	ぎゅうにゅう さば とうふ あぶらあげ わかめ	しょうが キャベツ もやし にんじん たまねぎ しめじ ねぎ	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 北東ブロック献立	パン スパゲティ しろごま あぶら マヨネーズ	ぎゅうにゅう 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 ほうれんそう	しお こしょう ケチャップ ウスターソース	624