

給食だより 5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

食事を楽しもう

楽しい食事時間を過ごすためには、食事マナーが大切です。食事マナーには、自分がスムーズに食事をするため、そして周りの人に不快な思いをさせないため、という2つの役割があります。

栄養をとり体を元気にさせるだけでなく、食事マナーを大切にしたい楽しい食事時間で心も元気にしていきましょう。

☆☆☆ ふりかえろう！食事マナー ☆☆☆

食事のあいさつ



「いただきます」「ごちそうさま」は食事に関わる全ての人への感謝の気持ちが込められています。

姿勢



いすに深く座り、背筋を伸ばして食べます。背筋が伸びていると、一緒に食べる人も見ていて気持ちがいいです。

スマホは見ない



スマートフォンに夢中になると、食事や会話を楽しみません。食事中は見ないようにします。

食器をもって食べると汁が垂れたい、姿勢が悪くなったりしません

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 | E値(糖質) -100kcal |
|-----------|--|--|--|---|---|--------------------|
| | | (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 | | |
| 2 (月) | ごはん あつあげのちゅうかに ビーフンのちゅうかあえ | ごはん ごまあぶら さとう かたくりこ ビーフン | ぎゅうにゅう ぶたにく うずらたまご あつあげ ロースハム | にんじん たまねぎ チンゲンサイ ほししいたけ にんにく しょうが キャベツ きゅうり | しょうゆ さけ オイスターソース しお こしょう す からし | 626 |
| 6 (金) | ごはん くきわかめのきんぴら だいじょういもいり とりだんごじる ぶどうゼリー | ごはん あぶら さとう ゼリー (てつぶんきょうか) | ぎゅうにゅう ぶたにく くきわかめ さつまあげ だいじょういもいり とりだんご | ごぼう にんじん たまねぎ こまつな ほししいたけ こんにゃく | しょうゆ いちみつがらし うすくちしょうゆ だしりこ | 572 |
| 9 (月) | ひろしまたっぷりピピンバ かんこくふうスープ | ごはん ごまあぶら しろごま あぶら トック | ぎゅうにゅう ぶたにく しらすぼし きんしたまご とりにく わかめ | ひろしまなづけ はくさいキムチ もやし にんにく たまねぎ にんじん ねぎ | しょうゆ こしょう しお とりがらスープ うすくちしょうゆ | 590 |
| 10 (火) | たけのこごはん ガスてんのあえもの かしわもち 北東ブロック献立 | ごはん かたくりこ あぶら さとう しろごま かしわもち | ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ ガスてん | たけのこ にんじん ほししいたけ さやいんげん もやし きゅうり | みりん しょうゆ しお す とりがらスープ うすくちしょうゆ | 633 |
| 11 (水) | ごはん さばのソースに おんやさい しんたまねぎのみそしる | ごはん さとう じゃがいも | ぎゅうにゅう さば あぶらあげ ちゅうみそ | しょうが キャベツ たまねぎ しめじ にんじん ねぎ | しょうゆ ウスターソース さけ だしりこ | 572 |
| 12 (木) | あげパン やさしいソテー トマトスープ | パン あぶら グラニューとう じゃがいも しろいんげんまめ | ぎゅうにゅう スライスウインナー ベーコン | もやし キャベツ とうもろこし トマト にんじん たまねぎ マッシュルーム | しお こしょう トマトピューレ しょうゆ とりがらスープ | 533 |

| 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 | E値・ 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 (金) | むぎごはん ひじきのりつくだに ごもくラーメン まめなサラダ | むぎ ごはん ちゃんぽんめん あぶら さとう | ぎゅうにゅう ぶたにく わかめ だいず まぐろあぶらづけ ひじきのり | もやし にんじん たまねぎ ねぎ とうもろこし キャベツ こまつな | しょうゆ とりがらスープ しお こしょう す うすくちしょうゆ | 606 |
| 16 (月) | 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 | ごはん じゃがいも あぶら さとう かたくりこ | ぎゅうにゅう とりにく しらすぼし なっとう | たまねぎ にんじん きりぼしだいこん きゅうり こんにゃく | みりん しょうゆ す しお うすくちしょうゆ | 586 |
| 17 (火) | ロコモコふう グリーンサラダ れいとうパイン | ごはん あぶら こむぎこ バター さとう | ぎゅうにゅう ぶたにく うずらたまご | たまねぎ にんじん にんにく キャベツ きゅうり パイン | ウスターソース ケチャップ トマトピューレ しお こしょう あかワイン す | 640 |
| 親善友好都市献立【アメリカ合衆国 ハワイ州マウイ郡】 | | | | | | |
| 18 (水) | ごはん だいずのごもくに うめかつおあえ | ごはん じゃがいも あぶら さとう | ぎゅうにゅう あつあげ だいず とりにく こんぶ かつおぶし | にんじん ごぼう さやいんげん こんにゃく きゅうり キャベツ うめぼし | みりん しょうゆ うすくちしょうゆ | 594 |
| 19 (木) | こがたこくとうパン せとうちほねぶとパスタ ごぼうサラダ | こくとうパン スパゲティ オリーブオイル さとう あぶら | ぎゅうにゅう ベーコン しらすぼし しおこんぶ まぐろあぶらづけ | たまねぎ しめじ こまつな 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 | 559 |
| 20 (金) | むぎごはん かつおとしバーの ピリカラあげ おんやさい あいしょうじる | むぎ ごはん さとう あぶら かたくりこ じゃがいも | ぎゅうにゅう かつお とりレバー ベーコン あぶらあげ しろみそ | しょうが にんにく アップルソース キャベツ たまねぎ しらす にんじん し めじ ねぎ | さけ しょうゆ トウバンジャン しお こしょう だしiriこ | 677 |
| 23 (月) | ごはん チャブチェ もやしのナムル | ごはん さとう あぶら はるさめ しろごま ごまあぶら | ぎゅうにゅう えび ぶたにく | しょうが にんにく たまねぎ にんじん たけのこ キャベツ ほししいたけ きゅうり もやし | しょうゆ さけ トウバンジャン しお ガーリック | 573 |
| 24 (火) | ごはん こうやどうふのたまごとじ しらすあえ | ごはん あぶら さとう じゃがいも | ぎゅうにゅう こうやどうふ たまご とりにく しらすぼし | にんじん たまねぎ ほししいたけ グリーンピース キャベツ もやし | しお しょうゆ す うすくちしょうゆ | 580 |
| 25 (水) | 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 | ごはん かたくりこ あぶら さとう しろごま | ぎゅうにゅう 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 たまねぎ えのきだけ ねぎ | さけ しょうゆ みりん しお うすくちしょうゆ だしこんぶ かつおぶし | 666 |
| 26 (木) | パン ハンバーグの ケチャップソースかけ ポテトスープ | パン さとう じゃがいも | ぎゅうにゅう ハンバーグ ベーコン | たまねぎ キャベツ しめじ にんじん たまねぎ パセリ とうもろこし | ウスターソース ケチャップ しお こしょう とりがらスープ | 593 |
| 27 (金) | たいそぼろごはん いりな しらたまじる | ごはん さとう あぶら しらたまもち | ぎゅうにゅう たい きんしたまご あぶらあげ とりにく | にんじん もやし こまつな チンゲンサイ たまねぎ | さけ しお うすくちしょうゆ みりん しょうゆ だしiriこ | 590 |
| 30 (月) |  うんどうかいふりかえきゅうじつ うんどうかいよびひ 運動会振替休日/運動会予備日  | | | | | |
| 31 (火) | ごはん さわらのかビンゴソース ゆかりづけ にらたまじる | ごはん かたくりこ あぶら じゃがいも | ぎゅうにゅう さわら たまご | きゅうり にら にんじん たまねぎ | ビンゴソース しょうゆ ゆかり しお こしょう だしiriこ | 652 |