

# 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(キ-) 和(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		
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 <b>チンゲンサイ</b> ほししいたけ にんにく しょうが <b>キャベツ きゅうり</b>	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 <b>だいじょいもいり</b> <b>とりだんご</b>	ごぼう にんじん たまねぎ <b>こまつな</b> ほししいたけ <b>こんにゃく</b>	しょうゆ いちみつがらし うすくちしょうゆ だしiri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 <b>しらすぼし</b> <b>きんしたまご</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 たまねぎ にんじん <b>ねぎ</b>	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 <b>北東ブロック献立</b> 	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 <b>もやし きゅうり</b>	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 <b>キャベツ</b> たまねぎ しめじ にんじん <b>ねぎ</b>	しょうゆ ウスターソース さけ だしiriこ	572
12 (木)	あげパン やさいソテー 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	<b>もやし キャベツ</b> 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 ごもくらーめん まめなサラダ	むぎ <b>ごはん</b> ちゃんぽんめん あぶら さとう	<b>ぎゅうにゅう</b> ぶたにく わかめ だいず まぐろあぶらづけ ひじきのり	<b>もやし</b> にんじん たまねぎ <b>ねぎ</b> とうもろこし <b>キャベツ</b> <b>こまつな</b>	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	<b>ごはん</b> じゃがいも あぶら さとう かたくりこ	<b>ぎゅうにゅう</b> とりにく <b>しらすぼし</b> なっとう	たまねぎ にんじん きりぼしだいこん <b>きゅうり</b> <b>こんにゃく</b>	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	<b>ごはん</b> あぶら こむぎこ バター さとう	<b>ぎゅうにゅう</b> ぶたにく うずらたまご	たまねぎ にんじん にんにく <b>キャベツ</b> <b>きゅうり</b> 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
<b>親善友好都市献立【アメリカ合衆国 ハワイ州マウイ郡】</b>						
18 (水)	ごはん だいずのごもくに うめかつおあえ	<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>あつあげ</b> <b>だいず</b> とりにく <b>こんぶ</b> かつおぶし	にんじん ごぼう さやいんげん <b>こんにゃく</b> <b>きゅうり</b> <b>キャベツ</b> 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	<b>ぎゅうにゅう</b> ベーコン <b>しらすぼし</b> しおこんぶ まぐろあぶらづけ	たまねぎ しめじ <b>こまつな</b> にんにく ごぼう <b>きゅうり</b> 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 <b>ごはん</b> さとう あぶら かたくりこ じゃがいも	<b>ぎゅうにゅう</b> 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 <b>キャベツ</b> たまねぎ <b>しらす</b> にんじん し めじ <b>ねぎ</b>	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	<b>ごはん</b> さとう あぶら はるさめ しろごま ごまあぶら	<b>ぎゅうにゅう</b> 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 <b>キャベツ</b> ほししいたけ <b>きゅうり</b> <b>もやし</b>	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	<b>ごはん</b> あぶら さとう じゃがいも	<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>	にんじん たまねぎ ほししいたけ グリーンピース <b>キャベツ</b> <b>もやし</b>	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	<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 <b>だいず</b> 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 <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 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	<b>ぎゅうにゅう</b> ハンバーグ ベーコン	たまねぎ <b>キャベツ</b> 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	<b>ごはん</b> さとう あぶら しらたまもち	<b>ぎゅうにゅう</b> たい <b>きんしたまご</b> あぶらあげ とりにく	にんじん <b>もやし</b> <b>こまつな</b> <b>チンゲンサイ</b> 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 <b>運動会振替休日/運動会予備日</b> 					
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	<b>ごはん</b> かたくりこ あぶら じゃがいも	<b>ぎゅうにゅう</b> さわら たまご	<b>きゅうり</b> 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