

給食だより 5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

食事を楽しもう

新年度が始まり、1か月が経ちました。だんだんと新しいクラスに慣れてきた頃ではないでしょうか。
食事のマナーは、一緒に食事をする人同士がお互いに気持ちよく食事をするための「心づかい」です。一人ひとりが相手のことを考え、マナーを守り、楽しい給食時間を過ごしていきましょう。



食事のマナーを守りましょう



はしと食器を正しく持って食べよう

「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつをしよう

背筋を伸ばし、肘をつかないで食べよう

口に食べ物を入れたまま話すのはやめよう

苦手なものでも、ひと口は食べよう

めざせ！はし名人！

はしにはさまざまな使い方があります。できたら☆に色をぬりましょう。

切る ☆ はさむ ☆ くるむ ☆ つまむ ☆

今月の食塩摂取量
小学校: 1食平均2.0g
中学校: 1食平均2.5g

減塩

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。)

←給食レシピ等はここから↓

福山市 学校給食 検索

今月の献立 ※ぎょうにゅうは、毎日あります

日(曜)	こんだてめいD校(神辺ブロック)	主な材料			調味料・だし等	E値(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(月)	ごはん ぶたにくとだいの あまみそあえ おんやさい おこめんスープ	ごはん さとう あぶら かたくりこ こめこめん しろごま	ぎょうにゅう ぶたにく とりにく だいの ちゅうみそ	しょうが キャベツ にんじん たまねぎ とうもろこし チンゲンサイ ほししいたけ	さけ しょうゆ みりん しょう うすくちしょうゆ とりがらすープ	(小)676 (中)842
2(火)	ごはん さばのしょうがにか おろしあえ しんたまねぎのみそしる	ごはん さとう 神石産の大豆を使用	ぎょうにゅう とうふ さば あぶらあげ ちゅうみそ	しょうが キャベツ にんじん たまねぎ しめじ ねぎ	みりん さけ しょうゆ す かおり だしりこ	(小)556 (中)698
8(月)	ごはん シアチャンドウフ ビーフンのちゅうかあえ	ごはん さとう ビーフン あぶら かたくりこ ごまあぶら	ぎょうにゅう ぶたにく あつあげ うすらたまご あかみそ ロースハム	しょうが にんにく たまねぎ にんじん たけのこ こまつな ほししいたけ キャベツ きゅうり	さけ しょうゆ トウバンジャン とりがらすープ しょうゆ からし	(小)607 (中)762
9(火)	たけのこごはん すましじる かしわもち【小・中】 みかんゼリー【幼】	ごはん あぶら ぶ かしわもち【小・中】 みかんゼリー【幼】	ぎょうにゅう とりにく あぶらあげ わかめ	たけのこ にんじん ほししいたけ さやいんげん ねぎ たまねぎ えのきだけ	みりん しょうゆ しょうゆ うすくちしょうゆ だしこんぶ けずりぶし	(小)605 (中)727
10(水)	パン てつぶんたっぷり ドライカレー こまつなサラダ 神辺ブロック献立	パン じゃがいも あぶら さとう ごまあぶら	ぎょうにゅう ぶたにく ぶたレバー ひじき ロースハム	たまねぎ にんじん にんにく こまつな もやし とうもろこし トマト しょうが	しょうゆ カレーこ ケチャップ トンカツソース うすくちしょうゆ す からし こしょう	(小)550 (中)717
11(木)	ごはん かつおのピリカラあげ おんやさい あいしょうじる	ごはん かたくりこ さとう あぶら じゃがいも	ぎょうにゅう かつお ベーコン しろみそ	キャベツ しょうが しめじ ねぎ にんじん たまねぎ にんにく しらたき アップルソース	さけ しょうゆ しょうゆ しょうゆ トウバンジャン	(小)603 (中)750

日 (曜)	こんだてめい D校 (神辺ブロック)	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		
12 (金)	むぎごはん ふりかけ(てつきょうか) じゃがいものそぼろに しらすあえ	むぎ ごはん さとう あぶら じゃがいも	ぎゅうにゅう とりにく しらすぼし	たまねぎ にんじん こんにゃく キャベツ もやし えだまめ	ふりかけ (てつきょうか) みりん しょうゆ す うすくちしょうゆ	(小)551 (中)694
15 (月)	給 食 中 止 日					
16 (火)	ロコモコふう グリーンサラダ れいとうパイン 	ごはん さとう あぶら こむぎこ バター 親善友好都市献立【アメリカ合衆国 ハワイ州マウイ郡】	ぎゅうにゅう ぶたにく ミニハンバーグ	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 しお こしょう す あかワイン トマトピューレ	(小)643 (中)781
17 (水)	こがたことうパン せとうちほねぶとパスタ ごぼうサラダ ヨーグルト  	ことうパン 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 しおこんぶ まぐろあびらづけ ヨーグルト しらすぼし	たまねぎ しめじ ごまつな 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	(小)580 (中)773
18 (木)	ごはん さばのみそに ゆかりあえ けんちんじる	ごはん さとう あぶら	ぎゅうにゅう さば とうふ あかみそ とりにく あびらあげ	しょうが キャベツ きゅうり たまねぎ にんじん ごぼう こんにゃく ねぎ	みりん さけ しょうゆ す ゆかり	(小)594 (中)744
19 (金)	ごはん だいのいそに パリパリサラダ 	ごはん さとう あぶら じゃがいも	ぎゅうにゅう だいず とりにく あつあげ ひじき まめちくわ	にんじん たまねぎ さやいんげん こんにゃく キャベツ きゅうり たくあんづけ	みりん しょうゆ す しお	(小)554 (中)693
22 (月)	むぎごはん じゃがぶたキムチ ツナフレークあえ 	むぎ ごはん さとう じゃがいも あぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく まぐろあびらづけ	たまねぎ にんじん しらすたき キャベツ きゅうり いら はくさいキムチ	さけ しょうゆ みりん	(小)594 (中)747
23 (火)	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 あびらあげ とりにく	にんじん もやし ごまつな たまねぎ チンゲンサイ	さけ しょうゆ うすくちしょうゆ みりん しお だしiriこ	(小)563 (中)705
24 (水)	こがたきなこあげパン 【幼稚園・小学校】	パン あぶら グラニューとう	きなこ		しお	(小)556
	パン メープル&マーガリン 【中学校】	パン メープル& マーガリン				(中)729
	ポトフ アスパラガスと キャベツのソテー 	あぶら じゃがいも	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 グリーンアスパラガス キャベツ エリンギ マッシュルーム とうもろこし	しお こしょう とりがらすープ	
25 (木)	ごはん かいせんチャプチェ 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 きゅうり ほししいたけ もやし チンゲンサイ	しょうゆ さけ トウバンジャン ガーリック	(小)550 (中)695
26 (金)	マーボーどんぶり ハンサンスー	ごはん さとう ごまあぶら しろごま はるさめ かたくりこ	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく ロースハム あかみそ	にんじん たまねぎ キャベツ きゅうり ほししいたけ いら しょうが にんにく もやし	しょうゆ しお す からし トウバンジャン	(小)607 (中)758
29 (月)	ジャンポおにぎり ごもくラーメン きりぼしパンパンジー	ごはん さとう しろごま ちゃんぽんめん ごまあぶら あぶら	ぎゅうにゅう おにぎりのり ぶたにく とりにく わかめ こんぶつくだに	にんじん たまねぎ キャベツ きゅうり とうもろこし ねぎ きりぼしだいこん もやし	しお こしょう しょうゆ す とりがらすープ トウバンジャン	(小)559 (中)698
30 (火)	ごはん とりにくのカレーに まめなサラダ 	ごはん さとう あぶら じゃがいも	ぎゅうにゅう とりにく だいず うすらたまご まぐろあびらづけ	にんじん たまねぎ グリーンピース キャベツ ごまつな	カレーこ ケチャップ ウスターソース しょうゆ す うすくちしょうゆ	(小)606 (中)755
31 (水)	ハンバーガー コーンスープ	パン かたくりこ あぶら	ぎゅうにゅう ハンバーグ ベーコン	キャベツ チンゲンサイ たまねぎ にんじん とうもろこし	ケチャップ しお こしょう とりがらすープ	(小)565 (中)748