

# 給食だより 5月

2024年(令和6年)  
福山市教育委員会  
(学校保健課)



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。

## めざせ！食事マナー名人

～わたしの給食時間の食事マナーは☆何個かな？～

☆姿勢をよくして食べる

☆主食とおかずは交互に食べる

☆よくかんで食べる

☆口に物をいれたまましゃべらない

☆食べている途中で立ち歩かない

☆適量を口にいれる

☆1～2つ 食事マナー初心者 ☆3～4つ 食事マナー中級者 ☆5～6つ 食事マナー名人

### 姿勢チェック

- チェック①  背筋はまっすぐに伸ばしていますか？
- チェック②  体と机の間は、こぶし1個分くらいあけていますか？
- チェック③  足はそろえて床についていますか？

Instagramでは給食の人気メニューや調理の様子を紹介しています！

福山市学校給食【公式】 検索



FUKUYAMA\_KYUSHOKU

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。)

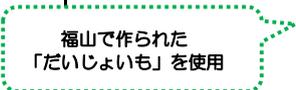
今月の献立 ※ぎゅうにゅうは、毎日あります

**減塩** 今月の食塩摂取量

小学校: 1食平均2.1g  
中学校: 1食平均2.6g

日(曜)	こんだてめいD班校(神辺ブロック)	主な材料			調味料・だし等	エネルギー +0kcal-
		(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(水)	パン てりやきチキン ポイルキャベツ まめまめポタージュスープ	パン さとう かたくりこ じゃがいも しろいんげんまめ	<b>ぎゅうにゅう</b> とりにく ベーコン	<b>たまねぎ</b> キャベツ にんじん しめじ えだまめ とうもろこし	みりん しょうゆ さけ クリームポタージュ しお こしょう とりがらすープ	(小)604 (中)785
2(木)	えんそく 遠足 ※お弁当の準備をお願いします。					
7(火)	たけのこごはん すましじる かしわもち 	<b>ごはん</b> あぶら ふう かしわもち <b>神石産の大豆</b> を使用	<b>ぎゅうにゅう</b> とりにく わかめ <b>あぶらあげ</b>	たけのこ にんじん ほししいたけ えのきだけ さやいんげん <b>ねぎ たまねぎ</b>	みりん しょうゆ しお だしこんぶ けずりぶし うすくちしょうゆ	(小)620 (中)743
8(水)	パン とりのからあげ ゆでやさい ポテトスープ <b>神辺ブロック</b> 献立	パン かたくりこ あぶら じゃがいも	<b>ぎゅうにゅう</b> とりにく ベーコン	キャベツ にんじん <b>たまねぎ</b> とうもろこし	しお こしょう ガーリック とりがらすープ	(小)658 (中)845
9(木)	ごはん こうやどうふのたまごとじ ガステんのあえもの	<b>ごはん</b> じゃがいも あぶら さとう しろごま	<b>ぎゅうにゅう</b> こうやどうふ たまご ぶたにく ガステん	にんじん <b>たまねぎ</b> ほししいたけ さやいんげん <b>もやし</b> きゅうり	しお しょうゆ うすくちしょうゆ	(小)563 (中)704
10(金)	ごはん さばのカレーに ゆかりづけ けんちんじる 	<b>ごはん</b> さとう あぶら <b>神石産の大豆</b> を使用	<b>ぎゅうにゅう</b> さば とりにく <b>あぶらあげ</b> とうふ	きゅうり <b>たまねぎ</b> にんじん ごぼう こんにゃく <b>ねぎ</b>	しょうゆ みりん さけ カレーこ ゆかり	(小)594 (中)721
13(月)	がっくみんうんどうかい 学区民運動会 ふりかえきゅうぎょうび 振替休業日					

「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 D班校 (神辺ブロック)	主 な 材 料			調味料・だし等	エネルギー 和加リ-
		(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		
14 (火)	ごはん かつおのピリカラあげ ポイルキャベツ とうふじる	<b>ごはん</b> かたくりこ あぶら さとう	<b>ぎゅうにゅう</b> かつお とうふ あぶらあげ わかめ	しょうが にんにく キャベツ にんじん <b>たまねぎ</b> しめじ アップルソース	さけ こしょう しょうゆ しお トウバンジャン うすくちしょうゆ だしiriこ	(小)560 (中)701
15 (水)	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 かくチーズ 	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> チーズ しおこんぶ まぐろあぶらづけ	<b>たまねぎ</b> しめじ <b>こまつな</b> ごぼう にんにく きゅうり にんじん	しお こしょう しょうゆ す	(小)581 (中)773
16 (木)	ロコモコふう グリーンサラダ れいとうパイン  <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>	<b>ごはん</b> あぶら ごまぎこ さとう バター	<b>ぎゅうにゅう</b> ミニハンバーグ ぶたにく	<b>たまねぎ</b> 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	(小)653 (中)790
17 (金)	ごはん あつあげのちゅうかに ビーフンのちゅうかあえ	<b>ごはん</b> ごまあぶら さとう かたくりこ ビーフン	<b>ぎゅうにゅう</b> ぶたにく あつあげ うすらたまご ロースハム	にんじん キャベツ <b>たまねぎ</b> きゅうり <b>チンゲンサイ</b> にんにく しょうが ほししいたけ	しょうゆ オイスターソース さけ しお こしょう す からし	(小)595 (中)743
20 (月)	ジャンボおにぎり くきわかめのきんぴら どさんこじる 	<b>ごはん</b> あぶら さとう ごまあぶら しろごま じゃがいも バター	<b>ぎゅうにゅう</b> おにぎりのり こんぶつくだに ぶたにく くきわかめ ちゅうみそ さつまあげ	ごぼう にんじん <b>こんにゃく</b> <b>たまねぎ</b> <b>ねぎ</b> しょうが にんにく とうもろこし	しょうゆ いちみつがらし だしiriこ	(小)570 (中)708
21 (火)	ごはん じゃがぶたキムチ ツナフレークあえ	<b>ごはん</b> じゃがいも あぶら さとう	<b>ぎゅうにゅう</b> ぶたにく まぐろあぶらづけ	<b>たまねぎ</b> にんじん <b>しらたき</b> きゅうり にら キャベツ はくさいキムチ	さけ しょうゆ みりん	(小)551 (中)692
22 (水)	パン ぶたにくととりレバーの かりんあげ コーンキャベツ おこめんスープ	パン あぶら さとう こめこめん かたくりこ	<b>ぎゅうにゅう</b> ぶたにく とりにく とりレバー	しょうが キャベツ とうもろこし <b>たまねぎ</b> にんじん <b>チンゲンサイ</b> ほししいたけ	しょうゆ しお うすくちしょうゆ とりがらすープ	(小)642 (中)826
23 (木)	たいそぼろごはん いりな しらたまじる	<b>ごはん</b> あぶら さとう しらたまもち	<b>ぎゅうにゅう</b> たい きんしたまご 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>たまねぎ</b> <b>チンゲンサイ</b>	さけ しお うすくちしょうゆ みりん しょうゆ だしiriこ	(小)571 (中)715
24 (金)	まめまめドライカレー ハムとコーンのサラダ	<b>ごはん</b> じゃがいも あぶら さとう ひよこまめ	<b>ぎゅうにゅう</b> ぶたにく だいず ロースハム	<b>たまねぎ</b> にんじん えだまめ にんにく とうもろこし キャベツ きゅうり	カレーこ しお ケチャップ トンカツソース す こしょう	(小)579 (中)726
27 (月)	ごはん マーボーどうふ ナムル	<b>ごはん</b> ごまあぶら さとう かたくりこ しろごま	<b>ぎゅうにゅう</b> とうふ ぶたにく あかみそ	にんじん <b>たまねぎ</b> ほししいたけ にら しょうが にんにく きゅうり <b>もやし</b>	しょうゆ トウバンジャン ガーリック	(小)575 (中)719
28 (火)	ごはん だいずのごもくに パリパリサラダ 	<b>ごはん</b> あぶら じゃがいも さとう	<b>ぎゅうにゅう</b> だいず とりにく こんぶ あつあげ	にんじん ごぼう 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)563 (中)703
29 (水)	セルフドック(ウインナー) オニオンスープ	パン あぶら じゃがいも	<b>ぎゅうにゅう</b> スライスウインナー ベーコン	キャベツ にんじん <b>たまねぎ</b> セロリー	しお こしょう ケチャップ とりがらすープ	(小)552 (中)714
30 (木)	ごはん とうにゅうたんたんめん かいそうサラダ	<b>ごはん</b> ちゃんぽんめん あぶら しろごま さとう ごまあぶら	<b>ぎゅうにゅう</b> ぶたにく とうにゅう まぐろあぶらづけ かいそうミックス	しょうが にんにく <b>たまねぎ</b> にんじん <b>チンゲンサイ</b> <b>もやし</b> きゅうり キャベツ とうもろこし	トウバンジャン しょうゆ す しお こしょう とりがらすープ	(小)575 (中)716
31 (金)	むぎごはん ふりかけ(カルシウムきょうか) ししゃものからあげ かおりあえ だいじょいもいり とりだんこじる 	むぎ <b>ごはん</b> かたくりこ あぶら <b>福山で作られた 「だいじょいも」を使用</b>	<b>ぎゅうにゅう</b> ししゃも <b>だいじょいもいり</b> <b>とりだんこ</b>	キャベツ きゅうり <b>たまねぎ</b> にんじん <b>チンゲンサイ</b> ほししいたけ	かおり うすくちしょうゆ だしiriこ ふりかけ(カルシ ウムきょうか)	(小)576 (中)744