

給食だより 4月

2025年(令和7年)
福山市教育委員会
(学校保健課)

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

子どもたちの心と体の健康を願い、安心安全でおいしい給食を提供します。
毎月の給食だよりでは、献立をはじめ、食に関する情報をお知らせします。
お子様と一緒にご覧いただき、食について、話題にしてみてください。



福山市の学校給食について



デザート

季節の果物やゼリー、ヨーグルト等がつく日もあります。

主食

ごはん…週に4回
パン…週に1回
※学年によって量や大きさが異なります。



給食では、骨や歯の発達促進のため、かみごたえのある献立が出ます。
日頃からよくかんで食べる習慣をつけましょう！

牛乳

毎日1本(200ml)つきます。
血液や筋肉をつくるたんぱく質、骨を丈夫にするカルシウムを効率良くとることができます。

副食(おかず)

旬の食材や地場産物を使った献立、行事食、郷土料理を取り入れています。
また、加工食品を控え、汁物はいりこや昆布などで出汁をとります。
このように、「手作り」と「減塩」にも取り組んでいます。

給食を活用し、学校教育全体を通して食育の推進を図ります！



【食育の視点】

- ◇食事の重要性
- ◇心身の健康
- ◇食品を選択する能力
- ◇感謝の心
- ◇社会性
- ◇食文化

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



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

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	I値* 和カロリー
		(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		
8 (火)	キムタクごはん かんこくふうスープ 始業式	ごはん あぶら トック	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく わかめ	はくさいキムチ もやし ねぎ たくあんづけ たまねぎ にんじん	うすくちしょうゆ しょうゆ しお こしょう とりがらスープ	(小)573 (中)716
9 (水)	✽ 入 学 式 ✽					
10 (木)	ごはん マーボー豆腐 こまつなサラダ	ごはん ごまあぶら さとう かたくりこ	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく あかみそ ひじき ロースハム	にんじん たまね ぎ ほしいいたけ に ら しょうが にんに	しょうゆ トウバンジャン うすくちしょう ゆ す からし	(小)594 (中)742
11 (金)	チキンカレーライス はるキャベツと コーンのサラダ	ごはん じゃがいも あぶら パター こむぎこ さとう	ぎゅうにゅう とりにく	にんじん たまね ぎ にんにく きゅうり はるキャベツ とうもろこし	ウスターソース トンカツソース ケチャップ しお しょうゆ カレーこ こしょう す	(小)580 (中)722

「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	I栄養・ 和加力
		(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 (月)	ツナそばろごはん ワンスープ みしょうかん 	<u>ごはん</u> あぶら さとう ワントンめん	<u>ぎゅうにゅう</u> まぐろあぶらづけ くきわかめ きんしたまご ぶたにく	にんじん たまね ぎ <u>もやし</u> <u>ねぎ</u> ほししいたけ みしょうかん	しょうゆ しお こしょう とりがらすー	(小)583 (中)721
15 (火)	ごはん ふりかけ (カルシウムきょうか) さわらのたつたあげ ゆかりづけ わかだけじる	<u>ごはん</u> かたくりこ あぶら	<u>ぎゅうにゅう</u> さわら <u>とうふ</u> わかめ	しょうが キャベ ツ <u>きゅうり</u> にんじん たけのこ えのきだけ	しょうゆ ゆかり しお うすくちしょうゆ けずりぶし だしこんぶ ふりかけ (カルシウムきょうか)	(小)577 (中)721
16 (水)	パン ボークビーンズ チーズサラダ ぶどうゼリー	パン じゃがいも さとう あぶら ゼリー (てつきょうか)	<u>ぎゅうにゅう</u> <u>だいず</u> ぶたにく ロースハム チーズ	たまねぎ にんじ ん マッシュルーム キャベツ <u>きゅうり</u>	ケチャップ ウスターソース しお す こしょう	(小)650 (中)826
17 (木)	ごはん あつあげのみそいため しらすあえ	<u>ごはん</u> はるさめ あぶら さとう ごまあぶら	<u>ぎゅうにゅう</u> あつあげ ぶたにく ちゅうみそ <u>しらすぼし</u>	にんじん たまね ぎ <u>チンゲンサイ</u> ほししいたけ キャベツ しょう が	しょうゆ みりん す うすくちしょうゆ	(小)559 (中)704
18 (金)	ごはん こうやどうふのたまごとじ いりな	<u>ごはん</u> じゃがいも あぶら さとう	<u>ぎゅうにゅう</u> こうやどうふ たまご ぶたにく あぶらあげ	にんじん たまね ぎ ほししいたけ さやいんげん にんじん <u>もやし</u>	しお しょうゆ みりん	(小)570 (中)712
21 (月)	むぎごはん ふりかけ (てつきょうか) ちくぜんに ごまあえ	むぎ <u>ごはん</u> じゃがいも あぶら さとう しろごま	<u>ぎゅうにゅう</u> とりにく まめちくわ	ごぼう にんじん こんにゃく たけのこ さやいんげん キャベツ <u>もやし</u>	みりん しょうゆ ふりかけ (てつきょうか)	(小)571 (中)720
22 (火)	ごはん しろみざかなとだいの ピンゴソース コーンキャベツ おこめんスープ	ごはん かたくりこ あぶら <u>こめこめん</u>	<u>ぎゅうにゅう</u> ホキ だいず ぶたにく	キャベツ とうもろこし たまねぎ にんじ ん <u>チンゲンサイ</u> <u>ほししいたけ</u>	ピンゴソース しお うすくちしょうゆ とりがらすー	(小)614 (中)766
23 (水)	こがたパン ミートスパゲティ ポテトサラダ	パン スパゲティ あぶら さとう じゃがいも ノンエッグマヨネーズ	<u>ぎゅうにゅう</u> だいず ぶたにく ロースハム	グリーンピース たまねぎ にんじ ん マッシュルーム にんにく <u>きゅうり</u>	あかワイン しお こしょう ケチャップ トマトピューレ ウスターソース	(小)575 (中)768
24 (木)	おやこどんぶり はりはりづけ	<u>ごはん</u> あぶら さとう	<u>ぎゅうにゅう</u> とりにく たまご <u>しらすぼし</u> しおこんぶ	たまねぎ にんじ ん ほししいたけ <u>ねぎ</u> きりほしだいこん <u>きゅうり</u>	みりん しお しょうゆ けずりぶし うすくちしょうゆ す	(小)557 (中)695
25 (金)	むぎごはん にくじゃが ツナフレークあえ	むぎ <u>ごはん</u> じゃがいも あぶら さとう	<u>ぎゅうにゅう</u> ぶたにく まぐろあぶらづけ	たまねぎ にんじ ん こんにゃく キャベツ <u>きゅうり</u>	しょうゆ みりん	(小)579 (中)731
28 (月)	ごはん ぶたにくととりレバーの かりんあげ ポイルキャベツ もすくじる	<u>ごはん</u> かたくりこ あぶら さとう	<u>ぎゅうにゅう</u> ぶたにく とりレバー まめちくわ もすく	しょうが キャベ ツ にんじん たまね ぎ えのきだけ	しょうゆ しお うすくちしょうゆ だしこんぶ けずりぶし	(小)608 (中)759
30 (水)	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 さとう あぶら こめこ バター	<u>ぎゅうにゅう</u> うずらたまご とりにく ロースハム	<u>グリーンアスパラガス</u> たまねぎ にんじ ん マッシュルーム きゅうり はるキャベツ	しお こしょう す	(小)599 (中)775