

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)

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



☆よくかんて食べる



☆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

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 C班校 (北東ブロック)	主な材 料			工札ギー ヰカドリー	
		(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		
1 (水)	ごはん じゃがいものそぼろに しらすあえ なっとう	ごはん じゃがいも あぶら さとう	ぎゅうにゅう とりにく しらすほし なっとう	たまねぎ にんじん こんにゃく キャベツ	みりん す しょうゆ うすくちしょうゆ もやし	573
2 (木)						
7 (火)	たけのこごはん すましじる かしわもち	ごはん あぶら ふ かしわもち	ぎゅうにゅう とりにく わかめ あぶらあげ	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 ねぎ たまねぎ	みりん しょうゆ しお だしこんぶ けすりぶし うすくちしょうゆ	621
8 (水)	ごはん さばのカレーに ゆかりづけ けんちんじる	ごはん さとう あぶら 神石産の大豆 を使用	ぎゅうにゅう さば とりにく あぶらあげ とうふ	きゅうり たまねぎ にんじん ごぼう こんにゃく ねぎ	しょうゆ みりん さけ カレーこ ゆかり	595
9 (木)	パン とりのからあげ ゆでやさい ポテトスープ	パン かたくりこ あぶら じゃがいも	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン	キャベツ にんじん たまねぎ とうもろこし	しお こしょう ガーリック とりがらスープ	658
10 (金)	ごはん あつあげのちゅうかに ピ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 ピーフン	ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ うずらたまご ロースハム	にんじん キャベツ たまねぎ きゅうり チングンサイ 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	596
13 (月)	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 とりだんごじる	むぎごはん かたくりこ あぶら 福山で作られた 「だいじょいも」を使用 「早寝・早起き・朝ごはん」「地場産物を食卓に」	ぎゅうにゅう ししゃも だいじょいもいり とりだんご	キャベツ きゅうり たまねぎ にんじん チングンサイ ほししいたけ	かおり うすくちしょうゆ だしいりこ ふりかけ (カルシ ウムきょうか)	577

日 (曜)	こんだてめい C班校 (北東ブロック)	主な材料			EAT - 朝食	
		(き) 主に穀物になるもの	(あか) 主に肉や魚になるもの	(みどり) 主に野菜や果物になるもの		
14 (火)	ごはん じゃがいも ツナフレークあえ	ごはん じゃがいも あぶら さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく まぐろあぶらづけ	たまねぎ にんじん しらたき にら キャベツ はくさいキムチ	さけ しょうゆ みりん	552
15 (水)	ごはん こうやどうふのたまごとじ ガスでんのあえもの	ごはん じゃがいも あぶら さとう しろごま	ぎゅうにゅう こうやどうふ たまご ぶたにく ガスでん	にんじん たまねぎ ほししいたけ さやいんげん もやし きゅうり	しお しょうゆ うすくちしょうゆ	564
16 (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 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	ぎゅうにゅう ベーコン しらすぼし チーズ 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 きゅうり にんじん	しお こしょう しょうゆ	581
17 (金)	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 さとう バター	ぎゅうにゅう ミニハンバーグ ぶたにく	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	654
親善友好都市献立【アメリカ合衆国 ハワイ州マウイ郡】						
20 (月)	まめまめドライカレー ハムとコーンのサラダ	ごはん じゃがいも あぶら さとう ひよこまめ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいす ロースハム	たまねぎ 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	カレーご しお ケチャップ トンカツソース こしょう	580
21 (火)	ジャンボおにぎり くきわかめのきんぴら しんたまねぎとあつあげの みそしる	ごはん あぶら さとう ごまあぶら しろごま じゃがいも	ぎゅうにゅう おにぎりのり こんぶつくだに ぶたにく あつあげ くきわかめ ちゅうみそ さつまあげ	ごぼう にんじん こんにゃく たまねぎ しめじ ねぎ	しょうゆ いちみとうがらし だしいりこ	554
22 (水)	マーボーどうふどんぶり ナムル	ごはん ごまあぶら さとう かたくりこ しろごま	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく あかみそ	にんじん たまねぎ ほししいたけ にら しょうが にんにく きゅうり もやし	しょうゆ トウバンジャン ガーリック	576
23 (木)	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	ぎゅうにゅう 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 たまねぎ にんじん チングンサイ ほししいたけ	しょうゆ しお うすくちしょうゆ とりがらスープ	642
24 (金)	たいぞぼろごはん いりな しらたまじる	ごはん あぶら さとう 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 たまねぎ チングンサイ	さけ しお うすくちしょうゆ みりん しょうゆ だしいりこ	572
27 (月)	だいきゅう 代休					
28 (火)	ごはん かつおのピリカラあげ ボイルキャベツ とうふじる	ごはん かたくりこ あぶら さとう	ぎゅうにゅう 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 たまねぎ 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 だしいりこ	561
29 (水)	ごはん だいすのごもくに パリパリサラダ	ごはん あぶら じゃがいも さとう	ぎゅうにゅう だいす 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 しお	564
30 (木)	セルフドック(ウインナー) オニオングラムスープ	パン あぶら じゃがいも	ぎゅうにゅう スライスウインナー ベーコン	キャベツ にんじん たまねぎ セロリー	しお こしょう ケチャップ とりがらスープ	552
31 (金)	ひろしまたっぷりビビンバ にらたまじる	むぎごはん あぶら しろごま じゃがいも ごまあぶら かたくりこ	ぎゅうにゅう ぶたにく しらすぼし たまご	ひろしまなづけ はくさいキムチ とうもろこし にら にんにく もやし にんじん たまねぎ	しょうゆ こしょう しお だしいりこ	576