

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。)

←給食レシピ等はこちらから↓
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 B班校 (中央ブロック)	主な材料			調味料・だし等	E値(糖質) 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(月)	ごはん ほうれんそうカレーメンチカツ おんやさい おこめんスープ 中央ブロック 献立	ごはん あぶら こめこめん	ぎょうにゅう ほうれんそう カレーメンチカツ とりにく	キャベツ にんじん たまねぎ とうもろこし チンゲンサイ ほししいだけ	しお うすくちしょうゆ とりがらすूप	584
2(火)	※給食はありません					
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 ほししいだけ キャベツ きゅうり	さけ しょうゆ トウバンジャン とりがらすूप しお す からし	608
9(火)	たけのこごはん すましじる かしわもち 	ごはん あぶら ぶ かしわもち	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 ほししいだけ さやいんげん ねぎ たまねぎ えのきだけ	みりん しお しょうゆ うすくちしょうゆ だしこんぶ けずりぶし	606
10(水)	パン ドライカレー こまつなサラダ	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 だいす ロースハム ひじき	たまねぎ にんじん にんにく こまつな グリーンピース もやし とうもろこし	しお 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	566
11(木)	ごはん かつおのぴりからあげ 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 しお こしょう トウバンジャン	604

日 (曜)	こんだてめい B班校 (中央ブロック)	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	563
15 (月)	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 ブルーベリーゼリー 	ごはん さとう あぶら 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 だいじょいもいり とりだんご	ごぼう こんにゃく にんじん たまねぎ チンゲンサイ ほししいたけ <small>福山で作られた 「だいじょいも」を使用</small>	しょうゆ いちみつがらし うすくちしょうゆ だしiriこ	550
16 (火)	ロコモコふう グリーンサラダ  れいとうパイン  親善友好都市献立【アメリカ合衆国 ハワイ州マウイ郡】	ごはん さとう あぶら こむぎこ パター	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	644
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 まぐろあぶらづけ 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	580
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 あぶらあげ	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	595
19 (金)	ごはん だいずのいそに 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	555
22 (月)	※給食はありません					
23 (火)	だいそぼろごはん 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 あぶらあげ 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	564
24 (水)	こがたきなこあげパン ポトフ  アスパラガスと キャベツのソテー	パン あぶら グラニューとう あぶら じゃがいも	きなこ ぎゅうにゅう とりにく スライスウィンナー	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 とりがらスープ	556
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	551
26 (金)	ごはん マーボー豆腐 パンサンスー	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 なら 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	608
29 (月)	ジャンボおにぎり ごもくラーメン きりぼしパンバンジー	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 とりがらスープ トウバンジャン	560
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 まぐろあぶらづけ	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	607
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 とりがらスープ	565