

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



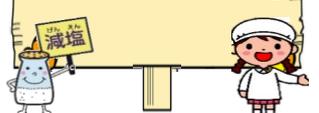
くるむ



つまむ



今月の食塩摂取量
小学校:1食平均2.1g



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 ※ぎゅうにゅうは、毎日あります

日 (曜)	こんだてめい E班校 (東部ブロック)	主な材料			調味料・だし等	エネルギー 70kcal
		(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 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	ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ うずらたまご 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 ごまつな 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 とりがらスープ しお す からし	608
2 (火)	パン かつおのケチャップがらめ おんやさい ポテトスープ 東部ブロック献立	パン かたくりこ さとう あぶら じゃがいも	ぎゅうにゅう かつお ベーコン 	キャベツ しょうが にんじん たまねぎ とうもろこし パセリ	さけ しょうゆ ケチャップ ウスターソース とりがらスープ しお こしょう	584
8 (月)	ジャンボおにぎり ごもくらーめん きりほしパンバンジー	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 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 きりほしだいこん 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	559
9 (火)	ナン ドライカレー ポタージュスープ 東部ブロック献立	ナン じゃがいも あぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず ベーコン	たまねぎ にんじん にんにく グリーンピース チンゲンサイ とうもろこし	しお こしょう カレーこ ケチャップ トンカツソース クリームポター ジュ	553
10 (水)	マーボーどんぶり バンサンスー	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	608
11 (木)	たけのこごはん すましじる かしわもち 	ごはん あぶら かしわもち ふ	ぎゅうにゅう 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 しお うすくちしょうゆ だしこんぶ けずりぶし	606

「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 E班校 (東部ブロック)	主 な 材 料				エネルギー +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	調味料・だし等	
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)	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	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
親善友好都市献立【アメリカ合衆国 ハワイ州マウイ郡】						
16 (火)	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 ヨーグルト  	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 こまつな 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
17 (水)	ごはん くきわかめのきんぴら だいじょうもいり 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 だいじょうもいり 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 「だいじょうも」を使用</small>	しょうゆ いちみつがらし うすくちしょうゆ だしりこ	550
18 (木)	ごはん さばのしょうがにか かおりあえ  しんたまねぎのみそしる	ごはん さとう 	ぎゅうにゅう 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 しょうゆ さけ す かおり だしりこ	557
19 (金)	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	ぎゅうにゅう 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 しお うすくちしょうゆ とりがらスープ	677
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 まぐろあぶらづけ	たまねぎ にんじん しらたき キャベツ きゅうり いら はくさいキムチ	さけ しょうゆ しょうゆ みりん	606
23 (火)	こがたきなごあげパン 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 じゃがいも	ぎゅうにゅう とりにく スライスウインナー きなこ	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
24 (水)	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 だしりこ	564
25 (木)	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 だいの 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
26 (金)	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
29 (月)	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 だいの 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 こまつな	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
30 (火)	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
31 (水)	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