

給食だより 3月

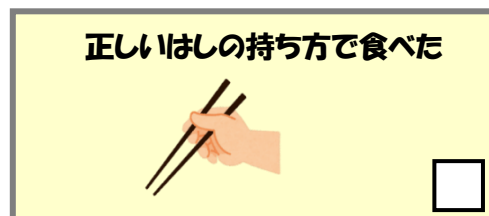
2024年(令和6年)
福山市教育委員会
(学校保健課)

今月の給食目標

食生活をふりかえろう

3学期も残りわずかとなりました。3月は卒業や進級に向けて1年間のまとめをする時期です。この1年でみなさんは心身ともにどれくらい成長したでしょうか。ふりかえてみましょう。

自分の食生活をふりかえって○(できた)、△(時々できた)、×(できなかった)の印をつけてみましょう!



○はいくつありましたか?
8 個 …すばらしい!
ぜひ続けましょう。
5~7個…もうひと息で100点です。
1~4個…○の数が増やせるよう、
工夫してみましょう。
0 個 …できることから、
始めてみましょう。



ホームページから給食だよりを
見ることができます。

福山市 学校給食 検索



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。)



今月の食塩摂取量
1食平均2.2g

今月の献立 ※ぎゅうにゅうは、毎日あります ※◆は、小学6年生、中学3年生のリクエスト献立です

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 ・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		
1 (金)	はるのかおりごはん とりだんごのすましじる ひなあられ ひな祭り献立	ごはん さとう ひなあられ 福山で作られた 「だいじょうも」を使用	ぎゅうにゅう えび やきあなご きんしたまご きざみのり だいじょうもいり とりだんご	れんこん ごぼう にんじん なのはな ほしいたけ ねぎ たまねぎ えのきだけ	さけ しお しょうゆ みりん だしこんぶ けずりぶし うすくちしょうゆ	558
4 (月)	やきにくどんぶり もずくじる タルトデザート 卒業祝い献立	ごはん さとう ごまあぶら しろごま あぶら タルトデザート	ぎゅうにゅう ふたにく あかみそ まめちくわ とうふ もずく	にんにく にんじん たまねぎ キャベツ チンゲンサイ ねぎ しめじ えのきだけ	しょうゆ しお トウバンジャン うすくちしょうゆ だしこんぶ けずりぶし	670
5 (火)	◆ココアあげパン ポトフ もやしのソテー	パン あぶら グラニューとう ミルクココア あぶら じゃがいも	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン	たまねぎ にんじん キャベツ もやし しめじ チンゲンサイ とうもろこし	しお こしょう とりがらスープ	566
6 (水)	ごはん さばのうめに こんぶあえ あいしょうじる	ごはん さといも さとう あぶら 神石産の大豆を使用	ぎゅうにゅう さば しおこんぶ ベーコン しろみそ あぶらあげ	しょうが うめぼし だいこん にんじん たまねぎ しらたき しめじ ねぎ	さけ みりん しょうゆ す しお こしょう	594

4月7日(日) 福山市議会議員一般選挙 投票日「届けよう あなたの思い 投票で」

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	I情報 とカロリー
		(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		
7 (木)	ごはん あつあげのちゅうかに パンサンスー	ごはん さとう かたくりこ ごまあぶら しろごま はるさめ	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 たまねぎ チンゲンサイ ほししいたけ にんにく しょうが キャベツ きゅうり もやし	しょうゆ オイスターソース さけ しお こしょう す からし	598
8 (金)	◆チキンカレーライス かいそうサラダ	ごはん さとう こむぎこ あぶら じゃがいも バター	ぎゅうにゅう とりにく まぐろあぶらづけ かいそうミックス	にんにく にんじん たまねぎ だいこん とうもろこし	ウスターソース とんかつソース ケチャップ しお しょうゆ す カレーこ	599
11 (月)	◆ビビンバ かんこくふうスープ きよみオレンジ  旬の果物	むぎ ごはん あぶら さとう ごまあぶら しろごま トック	ぎゅうにゅう ぶたにく あかみそ とりにく わかめ	にんにく きゅうり もやし にんじん たまねぎ えのきだけ ねぎ きよみオレンジ	トウバンジャン しょうゆ みりん うすくちしょうゆ しお こしょう とりがらスープ	640
12 (火)	セルフフィッシュドッグ おんやさい たべてみんさい!ねぎと だいずのスパイシースープ 	パン こめこ あぶら	ぎゅうにゅう ホキ ベーコン だいず	キャベツ にんじん たまねぎ だいこん はくさい ねぎ トマト	しお こしょう しょうゆ カレーこ とりがらスープ とんかつソース	571
13 (水)	ごはん ゆかりふりかけ とりにくとじゃがいもの あまからに こまつなサラダ	ごはん じゃがいも あぶら さとう ごまあぶら	ぎゅうにゅう とりにく しろみそ ロースハム ひじき	たまねぎ にんじん ごぼう えだまめ つきこんにゃく こまつな もやし とうもろこし	みりん しょうゆ いちみつがらし うすくちしょうゆ す からし ゆかりふりかけ	570
14 (木)	ごはん ふりかけ (カルシウムきょうか) ◆ごもくらーめん きりぼしパンバンジー	ごはん さとう ちゃんぽんめん あぶら ごまあぶら しろごま	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく やきかまぼこ わかめ	たまねぎ はくさい とうもろこし ねぎ きりぼしだいこん もやし きゅうり にんじん	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 ふりかけ(カルシ ウムきょうか)	557
15 (金)	むぎごはん ひきないり しらたまじる ◆なっとう 福島県の 郷土料理	むぎ ごはん あぶら さとう しらたまもち	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく なっとう あぶらあげ	だいこん にんじん ごぼう こまつな ほししいたけ ねぎ はくさい たまねぎ	しょうゆ さけ みりん しお だしいりこ	577
18 (月)	ごはん ◆れんこんメンチカツ おんやさい ◆みそしる 東部ブロック献立	ごはん あぶら	ぎゅうにゅう れんこんメンチカツ ちゅうみそ とうふ あぶらあげ	キャベツ ねぎ とうもろこし しめじ にんじん たまねぎ	だしいりこ	660
19 (火)	パインパン ベトナムふうしるめん ウインナーとやさいのソテー アーモンドいりこ	パインパン ビーフン あぶら アーモンドいりこ	ぎゅうにゅう ぶたにく スライスウインナー	にんじん たまねぎ ほししいたけ ねぎ はくさい もやし しめじ	うすくちしょうゆ しお こしょう とりがらスープ	587
21 (木)	マーボーどんぶり ◆ナムル	ごはん ごまあぶら さとう かたくりこ ごまあぶら 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 ねぎ 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	575
22 (金)	ごはん ひじきのりつくだに こうやどうふのたまごとじ 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 たまご こうやどうふ とりにく まぐろあぶらづけ ひじきのり	にんじん たまねぎ ほししいたけ さやいんげん キャベツ きゅうり	しお しょうゆ	589
25 (月)	とりにくとわけぎのどんぶり わふうワンタン 	ごはん さとう かたくりこ ワンタンめん	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく あぶらあげ 神石産の大豆を使用	たまねぎ にんじん しらたき わけぎ しょうが もやし チンゲンサイ ほししいたけ	みりん こしょう しお しょうゆ うすくちしょうゆ だしいりこ	565