

給食だより 4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

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って、安全でおいしい給食を食べられるよう、心を込めた給食作りに努めています。
毎月の給食だよりでは食に関する情報をお知らせします。お子さま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。



福山市の学校給食を紹介します！

デザート

季節の果物やヨーグルト、ゼリー等がつく日もあります。



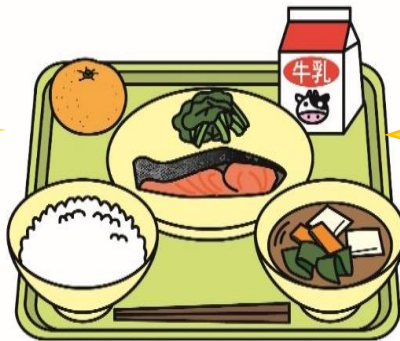
牛乳

毎日1本(200ml)つきます。血液や筋肉、骨を作るカルシウムや、たんぱく質を効率良くとることができます。



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。



副食(おかず)

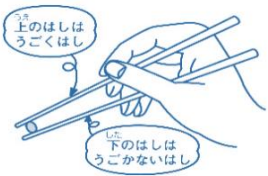
旬の食材や地場産物を使った献立にしています。
子どもたちに伝えたい行事食、郷土料理も取り入れています。



福山市内を10の地域に分けたブロック別献立や、アレルギー対応食等、様々な取り組みを実施しています。

★ご家庭でも練習を★

はしの正しい持ち方や使い方を身につけると、見た目に美しいだけでなく、食事がスムーズにできます。



★手作りの味★

いりこ・かつおぶし・昆布でだしをとっています。また、加工食品はできるだけ少なくし、「手作り」と「うす味」を心がけています。



今月の食塩摂取量

小学校:1食平均2.1g
中学校:1食平均2.5g



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 A班校 (西部ブロック)	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		
6 (木)	ツナそぼろごはん ワタンスープ	ごはん あぶら さとう ワタンめん	ぎゅうにゅう まぐろあぶらづけ わかめ ぶたにく	えだまめ にんじん とうもろこし たまねぎ もやし ほししいたけ ねぎ	しょうゆ しお こしょう とりがらスープ	(小)562 (中)700
7 (金)	パン いちごジャム しろいんげんまめの スープ やさいソテー	パン いちごジャム マカロニ あぶら じゃがいも しろいんげんまめ	ぎゅうにゅう とりにく スライスウインナー	たまねぎ にんじん グリーンアスパラガス もやし とうもろこし	しお こしょう とりがらスープ	(小)572 (中)736
10 (月)	ポークカレーライス コーンサラダ	ごはん じゃがいも あぶら バター こむぎこ さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく	にんじん たまねぎ えだまめ にんにく とうもろこし きゅうり キャベツ	しお しょうゆ ウスターソース とんかつソース ケチャップ す こしょう カレーこ	(小)607 (中)755
11 (火)	パン ポークビーンズ こまつなサラダ	パン じゃがいも さとう あぶら ごまあぶら	ぎゅうにゅう だいず ぶたにく ロースハム	たまねぎ にんじん マッシュルーム こまつな もやし とうもろこし	ケチャップ ウスターソース しお す うすくちしょうゆ からし	(小)587 (中)762

日 (曜)	こんだてめい A班校 (西部ブロック)	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		
12 (水)	ごはん さわらのたつたあげ こんぶあえ わかたけじる 	ごはん かたくりこ あぶら	ぎゅうにゅう さわら しおこんぶ とうふ わかめ	しょうが キャベツ きゅうり にんじん たけのこ えのきだけ ねぎ	しょうゆ うすくちしょうゆ しお だしこんぶ けずりびし	(小)572 (中)718
13 (木)	ごはん ふりかけ (てつきょうか) こうやどうふのたまごとじ いりな	ごはん じゃがいも あぶら さとう	ぎゅうにゅう こうやどうふ たまご ぶたにく ベーコン	にんじん たまねぎ ほししいたけ キャベツ こまつな もやし さやいんげん	しお しょうゆ みりん ふりかけ (てつきょうか)	(小)560 (中)700
14 (金)	むぎごはん マーボーひじき じゃがいものすのもの	むぎ ごはん ごまあぶら さとう かたくりこ じゃがいも	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく ひじき あかみそ	にんじん たまねぎ たけのこ ねぎ ほししいたけ しょうが にんにく きゅうり	トウバンジャン しょうゆ しお す うすくちしょうゆ	(小)594 (中)732
17 (月)	ごはん ひじきのりつくだに ちくぜんに しらすあえ	ごはん じゃがいも あぶら さとう	ぎゅうにゅう とりにく まめちくわ しらすぼし ひじきのり	ごぼう にんじん こんにゃく たけのこ もやし さやいんげん キャベツ	みりん しょうゆ す うすくちしょうゆ	(小)559 (中)696
18 (火)	こがたパン イタリアンスパゲティ ごぼうサラダ ヨーグルト	パン スパゲティ あぶら さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく スライスウインナー まぐろあぶらづけ ヨーグルト	たまねぎ にんじん グリーンピース マッシュルーム にんにく ごぼう きゅうり	しお こしょう ケチャップ ウスターソース す	(小)594 (中)780
19 (水)	ごはん さばのてりに ごまあえ みそしる	ごはん さとう しろごま	ぎゅうにゅう さば ちゅうみそ とうふ あぶらあげ 神石産の大豆を使用	しょうが キャベツ もやし にんじん たまねぎ しめじ ねぎ	みりん さけ しょうゆ す だしiriこ	(小)566 (中)710
20 (木)	ごはん おやこに まめなサラダ 	ごはん じゃがいも あぶら さとう	ぎゅうにゅう たまご とりにく あぶらあげ だいず まぐろあぶらづけ	たまねぎ にんじん さやいんげん キャベツ もやし こまつな	しょうゆ す うすくちしょうゆ	(小)593 (中)739
21 (金)	ごはん とりにくとレバーの ケチャップがらめ おんやさい もずくスープ	ごはん かたくりこ あぶら さとう	ぎゅうにゅう とりにく とりレバー まめちくわ もずく	しょうが キャベツ とうもろこし にんじん たまねぎ えのきだけ チンゲンサイ	しょうゆ ケチャップ ウスターソース しお うすくちしょうゆ とりがらすープ	(小)609 (中)760
24 (月)	ごはん あつあげのちゅうかに ビ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 ビーフン	ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ 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	しょうゆ オイスターソース さけ しお こしょう す からし	(小)572 (中)718
25 (火)	パン アスパラのこめこクリームに フレンチサラダ ブルーベリーゼリー	パン じゃがいも あぶら こめこ バター さとう ゼリー (てつきょうか)	ぎゅうにゅう とりにく うずらたまご ロースハム	グリーンアスパラガス たまねぎ にんじん マッシュルーム とうもろこし きゅうり キャベツ	しお こしょう とりがらすープ す	(小)643 (中)823
26 (水)	ごはん にくじゃが はりはりづけ 	ごはん じゃがいも あぶら さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく しらすぼし しおこんぶ	たまねぎ にんじん グリーンピース こんにゃく きゅうり きりぼしだいこん	しょうゆ みりん しお うすくちしょうゆ す	(小)566 (中)705
27 (木)	ごはん しろみざかなとだいずの ピンゴソース ボイルキャベツ おこめんスープ	ごはん かたくりこ あぶら こめこめん	ぎゅうにゅう ホキ だいず ぶたにく	キャベツ たまねぎ にんじん チンゲンサイ ほししいたけ	しお こしょう ピンゴソース うすくちしょうゆ とりがらすープ	(小)605 (中)758
28 (金)	 えんそく 					