

# 給食だより 3月

2022年(令和4年)  
福山市教育委員会  
(学校保健課)

## 今月の給食目標

3学期も残りわずかとなりました。この1年で自分の心と身体はどれくらい成長したでしょうか？規則正しい食生活はみなさんの成長に欠かせませんね。

## 食生活をふりかえろう

## 食育ピクトグラムで1年をふりかえろう！

「できた」と思うものは  
☆を塗りましょう！

「食育ピクトグラム」とは、食についてわかりやすく理解するために、絵や記号を使って表現したものです。このピクトグラムで1年のまとめをしてみましょう。



1 みんなで楽しく  
食べよう

☆みんなで  
楽しく食べた



2 朝ごはんを  
食べよう

☆朝ごはんを  
毎日食べた



3 バランスよく  
食べよう

☆主食・主菜・副菜  
のバランスを考えた



4 太りすぎない  
やせすぎない

☆自分の適正体重  
を知っている



5 よくかんで  
食べよう

☆よくかんで  
食べた



6 手を洗おう

☆食べる前と後に  
手を洗った



7 災害に  
そなえよう

☆非常時に備えた  
準備をしている



8 食べ残しを  
なくそう

☆食べ残しを  
なくす努力をし  
た



9 産地を  
応援しよう

☆地域でとれた  
食べ物を食べた



10 食・農の  
体験をしよう

☆農林漁業  
を体験した



11 和食文化を  
伝えよう

☆地域の郷土料理  
や伝統料理を  
大切にした



12 食育を  
推進しよう

☆食について考え  
楽しんだ

参考：『第4次食育推進基本計画 わたしたちが育む食と未来』農林水産省

福山市 学校給食 検索

←給食レシピ等は  
こちらから →



### 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



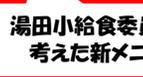
給食では、地場産物（ふくやまSUN・福山市内産・広島県内産）をできるだけ使用します。  
(材料欄の**太字**で書いてある材料が地場産物です。天候等により使用できない場合もあります。)

### 今月の献立 ※ぎゅうにゅうは、毎日あります

### ◆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 D班校 (神辺ブロック)	主な材料				調味料・だし等	I初ギ- 和カリ-
		(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 (火)	とりにくとわけぎのどんぶり かきたまじる ひなあられ <b>ひなまつり献立</b>	<b>ごはん</b> さとう かたくりこ ひなあられ	<b>ぎゅうにゅう</b> とりにく たまご とうふ	たまねぎ にんじん <b>しらたき わけぎ</b> しょうが <b>チンゲンサイ</b>	みりん しお しょうゆ だしこんぶ けずりぶし うすくちしょうゆ	(小)623 (中)766	
2 (水)	◆ココアあげパン 【小学校・幼稚園】	パン ミルクココア あぶら グラニューとう				(小)605	
	パン チョコブラック&ホワイト 【中学校】	パン チョコブラック&ホワイト				(中)787	
	ポトフ もやしのソテー	じゃがいも しろいんげんまめ あぶら	<b>ぎゅうにゅう</b> とりにく ベーコン	たまねぎ にんじん <b>キャベツ</b> しめじ とうもろこし <b>チンゲンサイ もやし</b>	しお こしょう とりがらスープ		
3 (木)	ごはん さばのてりに ◆ゆかりあえ ◆じゃがいものみそしる	<b>ごはん</b> さとう じゃがいも	<b>ぎゅうにゅう</b> さば <b>とうふ</b> あぶらあげ ちゅうみそ	しょうが はくさい にんじん たまねぎ しめじ <b>ねぎ</b>	みりん さけ しょうゆ す ゆかり だしいりこ	(小)585 (中)730	
4 (金)	ハヤシライス ◆チーズサラダ	<b>ごはん</b> あぶら バター こめこ さとう	<b>ぎゅうにゅう</b> ぶたにく ロースハム チーズ	にんにく たまねぎ にんじん <b>きゅうり</b> グリーンピース <b>キャベツ</b>	あかワイン しお こしょう ウスターソース ケチャップ す トマトピューレ	(小)658 (中)820	
7 (月)	ごはん ふりかけ(てつきょうか) みそおでん なのはなあえ	<b>ごはん</b> くろざとう さとう	<b>ぎゅうにゅう</b> とりにく あかみそ さつまあげ <b>こんぶ</b> うずらたまご ちゅうみそ	だいこん れんこん <b>こんにゃく</b> <b>ほうれんそう</b> なのはな <b>もやし</b> にんじん	みりん しょうゆ うすくちしょうゆ ふりかけ (てつぶんきょうか)	(小)579 (中)724	

「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 D班校 (神辺ブロック)	主 な 材 料			調味料・だし等	I初キ- キカロー
		(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		
8 (火)	ごはん わふううめチキン おんやさい とうふじる 	<b>ごはん</b> かたくりこ あぶら さとう	<b>ぎゅうにゅう</b> とりにく わかめ <b>とうふ あぶらあげ</b>  神石産の大豆を使用	うめぼし <b>キャベツ</b> にんじん しめじ たまねぎ <b>ねぎ</b>	みりん す しお しょうゆ さけ うすくちしょうゆ だしiriこ	(小)645 (中)803
9 (水)	パン ◆ポークビーンズ かいそうサラダ いちご  旬の果物	パン じゃがいも あぶら さとう	<b>ぎゅうにゅう</b> <b>だいず</b> ぶたにく かいそうミックス まぐろあぶらづけ	たまねぎ にんじん <b>きゅうり</b> だいこん いちご	ケチャップ ウスターソース うすくちしょうゆ す しお	(小)623 (中)801
10 (木)	ごはん ◆やきにく わかめスープ おいわいケーキ  卒業お祝い献立	<b>ごはん</b> あぶら さとう しろごま ごまあぶら ケーキ	<b>ぎゅうにゅう</b> ぶたにく あかみそ わかめ	にんにく たまねぎ <b>キャベツ</b> <b>チンゲンサイ</b> しめじ にんじん しろねぎ えのきだけ	しょうゆ トウバンジャン しお こしょう とりがらスープ うすくちしょうゆ	(小)671 (中)813
11 (金)	ごはん ◆さばのみそに かおりあえ  けんちんじる むらさきいもチップス【中学校】	<b>ごはん</b> さとう さといも あぶら むらさきいもチップス	<b>ぎゅうにゅう</b> さば あかみそ <b>とうふ あぶらあげ</b>  神石産の大豆を使用	しょうが <b>キャベツ</b> たまねぎ にんじん ごぼう <b>こんにゃく</b> <b>ねぎ</b>	みりん さけ しょうゆ す かおり だしiriこ	(小)592 (中)766
14 (月)	あんかけごはんでひろしま じゃんじゃんたべようや  だいじょいもいり とりだんごじる デコボン  旬の果物	<b>ごはん</b> かたくりこ	<b>ぎゅうにゅう</b> ぶたにく とうふ <b>しらすぼし</b> <b>だいじょいもいり</b> <b>とりだんご</b> ちゅうみそ しろみそ	だいこん にんじん はくさい <b>こまつな</b> しろねぎ しめじ たまねぎ <b>デコボン</b> <b>チンゲンサイ</b> ほししいたけ	しお しょうゆ だしiriこ	(小)583 (中)723
15 (火)	ごはん あじつけのり かやくうどん  ひきないり 福島の郷土料理	<b>ごはん</b> うどん さとう あぶら	<b>ぎゅうにゅう</b> とりにく ぶたにく こうやとうふ あぶらあげ あじつけのり	しめじ たまねぎ にんじん <b>ねぎ</b> だいこん ごぼう ほししいたけ <b>こまつな</b>	しょうゆ だしiriこ さけ みりん	(小)574 (中)715
16 (水)	パン ◆さわらのピンゴソース おんやさい  はくさいスープ	パン かたくりこ あぶら	<b>ぎゅうにゅう</b> さわら ぶたにく	<b>キャベツ</b> にんじん たまねぎ <b>ねぎ もやし</b> はくさい ほししいたけ	ピンゴソース うすくちしょうゆ とりがらスープ さけ しお	(小)625 (中)806
17 (木)	きのこことやさいの カラフルそぼろどんぶり わふうワンタン ヨーグルト  湯田小給食委員会が 考えた新メニュー	<b>ごはん</b> さとう あぶら ワンタンめん	<b>ぎゅうにゅう</b> とりにく ぶたにく ヨーグルト	しょうが たまねぎ とうもろこし さやいんげん ほししいたけ <b>チンゲンサイ</b> にんじん	さけ しょうゆ みりん うすくちしょうゆ しお こしょう だしiriこ	(小)614 (中)783
18 (金)	むぎごはん かつおとレバーのピリからあげ おんやさい ごじる	<b>むぎごはん</b> かたくりこ あぶら さとう さといも	<b>ぎゅうにゅう</b> かつお とりレバー だいず とうにゅう ちゅうみそ	しょうが にんにく アップルソース <b>キャベツ</b> ごぼう <b>こんにゃく ねぎ</b> にんじん だいこん	さけ こしょう しょうゆ トウバンジャン だしiriこ	(小)640 (中)802
23 (水)	パン はくさいのクリームに まめなサラダ	パン バター じゃがいも さとう こむぎこ	<b>ぎゅうにゅう</b> とりにく うすらたまご だいず まぐろあぶらづけ	たまねぎ にんじん はくさい <b>もやし こまつな</b>	しお こしょう す うすくちしょうゆ	(小)622 (中)801
24 (木)	ごはん ◆だいずのいそに ごますあえ	<b>ごはん</b> じゃがいも あぶら さとう しろごま	<b>ぎゅうにゅう</b> <b>だいず</b> とりにく まめちくわ あつあげ ひじき <b>しらすぼし</b>	にんじん たまねぎ さやいんげん <b>こんにゃく キャベツ</b> <b>こまつな</b>	しょうゆ みりん しお す	(小)584 (中)730
25 (金)	むぎごはん ◆マーボーどうふ  ◆パンサンスー	<b>むぎごはん</b> ごまあぶら さとう かたくりこ はるさめ しろごま	<b>ぎゅうにゅう</b> とうふ ぶたにく あかみそ ロースハム	にんじん たまねぎ ほししいたけ <b>ねぎ</b> しょうが にんにく <b>キャベツ</b>	しょうゆ トウバンジャン しお す からし	(小)646 (中)809