

給食だより 5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

食事を楽しもう

楽しい食事時間を過ごすためには、食事マナーが大切です。食事マナーには、自分がスムーズに食事をするため、そして周りの人に不快な思いをさせないため、という2つの役割があります。

栄養をとり体を元気にさせるだけでなく、食事マナーを大切にしたい楽しい食事時間で心も元気にしていきましょう。

☆☆☆ ふりかえろう！食事マナー

☆☆☆

食事のあいさつ

姿勢

スマホは見ない



「いただきます」「ごちそうさま」は食事に関わる全ての人への感謝の気持ちが込められています。

いすに深く座り、背筋を伸ばして食べます。背筋が伸びていると、一緒に食べる人も見ていて気持ちがいいです。

スマートフォンに夢中になると、食事や会話を楽しめません。食事中は見ないようにします。

今月の食塩摂取量
小学校：1食平均2.0g
中学校：1食平均2.4g
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 D班校 (神辺ブロック)	主な材料			調味料・だし等	E補料・ キカロリ-
		(ぎ) 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		
2 (月)	ひろしまたっぷりピビンバ かんこくふうスープ 	ごはん ごまあぶら しろごま あぶら トック	ぎょうにゅう ぶたにく しらすぼし きんしたまご とりにく わかめ	ひろしまなづけ はくさいキムチ もやし にんにく たまねぎ にんじん ねぎ	しょうゆ こしょう しお とりがらスープ うすくちしょうゆ	(小)591 (中)735
6 (金)	ごはん ひじきのりつくだに ごもくらーめん まめなサラダ	ごはん ちゃんぼんめん あぶら さとう	ぎょうにゅう ぶたにく わかめ だいす まぐろあぶらづけ ひじきのり	もやし にんじん たまねぎ ねぎ とうもろこし キャベツ こまつな	しょうゆ とりがらスープ しお こしょう す うすくちしょうゆ	(小)582 (中)726
9 (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	ぎょうにゅう ぶたにく うずらたまご 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 さけ オイスターソース しお こしょう す からし	(小)627 (中)780
10 (火)	ごはん さばのソースに おんやさい しんたまねぎのみそしる 	ごはん さとう じゃがいも	ぎょうにゅう さば あぶらあげ ちゅうみそ	しょうが キャベツ たまねぎ しいたけ にんじん ねぎ	しょうゆ ウスターソース さけ だしりこ	(小)573 (中)715
11 (水)	あげパン 【小学校・幼稚園】	パン あぶら グラニューとう				(小)533
	パン メーブル&マーガリン 【中学校】	パン メーブル&マーガリン				(中)852
	やさいソテー トマトスープ	あぶら じゃがいも しろいんげんまめ	ぎょうにゅう スライスウイナー ベーコン	もやし キャベツ とうもろこし にんじん たまねぎ マッシュルーム トマト	しお こしょう トマトピューレ しょうゆ とりがらスープ	

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福利 - 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		
12 (木)	ごはん たけのこいりごもくいため ガステんのあえもの かしわもち 	ごはん あぶら さとう しろごま かしわもち	ぎゅうにゅう とりにく あつあげ ガステん	たけのこ たまねぎ こんにゃく ごぼう にんじん さやいんげん もやし きゅうり	みりん しょうゆ しお うすくちしょうゆ す	(小)636 (中)774
13 (金)	むぎごはん チャプチェ もやしのナムル	むぎ 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 キャベツ きくらげ きゅうり もやし	しょうゆ さけ トウバンジャン しお ガーリック	(小)598 (中)753
16 (月)	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 あぶら こむぎこ バター さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく うずらたまご	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 トマトピューレ しお こしょう あかワイン す しお こしょう	(小)641 (中)793
17 (火)	ごはん だいずのごもくに うめかつおあえ	ごはん じゃがいも あぶら さとう 神石産の 大豆を使用	ぎゅうにゅう あつあげ だいず とりにく こんぶ かつおぶし	にんじん ごぼう さやいんげん こんにゃく きゅうり キャベツ うめぼし	みりん しょうゆ うすくちしょうゆ	(小)595 (中)741
18 (水)	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	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 しらすぼし しおこんぶ まぐろあぶらづけ	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	(小)559 (中)753
19 (木)	ごはん さわらのかわりソースかけ ゆかりづけ にらたまじる 神辺ブロック献立	ごはん かたくりこ あぶら さとう じゃがいも	ぎゅうにゅう さわら たまご	きゅうり にら にんじん たまねぎ	からし す しょうゆ ゆかり しお こしょう だしiriこ	(小)634 (中)791
20 (金)	むぎごはん じゃがいものそぼろに きりぼしだいこんのすのもの なっとう	むぎ ごはん じゃがいも あぶら さとう かたくりこ	ぎゅうにゅう とりにく しらすぼし なっとう	たまねぎ にんじん きりぼしだいこん きゅうり こんにゃく	みりん しょうゆ す しお うすくちしょうゆ	(小)611 (中)759
23 (月)	ごはん ぶたにくとだいずの あまみそあえ プチトマト もすくじる	ごはん かたくりこ あぶら さとう しろごま	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず ちゅうみそ まめちくわ とうふ もすく	しょうが プチトマト にんじん たまねぎ えのきだけ ねぎ	さけ しょうゆ みりん しお うすくちしょうゆ だしこんぶ かつおぶし	(小)667 (中)828
24 (火)	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 きんしたまご あぶらあげ とりにく	にんじん もやし ごまつな チンゲンサイ たまねぎ	さけ しお うすくちしょうゆ みりん しょうゆ だしiriこ	(小)591 (中)740
25 (水)	パン ハンバーグの ケチャップソースかけ ポテトスープ	パン さとう じゃがいも	ぎゅうにゅう ハンバーグ ベーコン	たまねぎ キャベツ しめじ にんじん たまねぎ パセリ とうもろこし	ウスターソース ケチャップ しお こしょう とりがらスープ	(小)593 (中)780
26 (木)	ごはん こうやどうふのたまごとじ しらすあえ	ごはん あぶら さとう じゃがいも	ぎゅうにゅう こうやどうふ たまご とりにく しらすぼし	にんじん たまねぎ ほししいたけ グリーンピース キャベツ もやし	しお しょうゆ す うすくちしょうゆ	(小)581 (中)723
27 (金)	ドライカレー アスパラサラダ 	ごはん じゃがいも あぶら さとう	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく ロースハム	たまねぎ にんじん グリーンピース にんにく キャベツ グリーンアスパラガス とうもろこし	カレーこ す ケチャップ トンカツソース しお こしょう	(小)602 (中)749
30 (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 ぶどうゼリー	ごはん あぶら さとう 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 にんじん たまねぎ ごまつな しいたけ こんにゃく ふくやまでつくられた だいじょいもを使用	しょうゆ いちみつとうがらし うすくちしょうゆ だしiriこ	(小)573 (中)710
31 (火)	ごはん かつおとしバーの ピリカラあげ おんやさい あいしょうじる 	ごはん さとう あぶら かたくりこ じゃがいも	ぎゅうにゅう かつお とりしバー ベーコン あぶらあげ しろみそ	しょうが にんにく アップルソース キャベツ たまねぎ しらたき にんじん しめじ ねぎ	さけ しょうゆ トウバンジャン しお こしょう だしiriこ	(小)653 (中)811