

給食だより 3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年のまとめをする時期です。1年間でみなさんの心と身体がどのくらい成長したか、振り返ってみましょう。



食育ピクトグラムで1年をふりかえろう！



「食育ピクトグラム」とは、食育の取組を、わかりやすく「絵文字」で表現したものです。

自分ができたと思うものに☑をしてみましょう！

☐ 家族や友だちと楽しく食べた 1 みんなで楽しく食べよう 	☐ 朝ごはんを毎日食べた 2 朝ごはんを食べよう 	☐ 主食・主菜・副菜をバランスよく食べた 3 バランスよく食べよう 	☐ 自分の適性体重を知っている 4 太りすぎないやせすぎない 	☐ よくかんで食べた 5 よくかんで食べよう 	☐ 食べる前に手洗いをした 6 手を洗おう
☐ 災害に備えて食料品を備蓄した 7 災害にそなえよう 	☐ 食べ残しをなくす努力をした 8 食べ残しをなくそう 	☐ 地域でとれた食材を食べた 9 産地を応援しよう 	☐ 農林漁業を体験した 10 食・農の体験をしよう 	☐ 日本の食文化を大切にできた 11 和食文化を伝えよう 	☐ 食について考えた 12 食育を推進しよう

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 2.1 g
中学校：1食平均 2.6 g

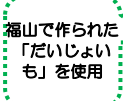
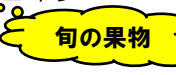


給食では、地場産物（ふくやまSUN・福山市内産・広島県内産）をできるだけ使用します。
（材料欄の太字で書いてある材料が地場産物です。天候等により使用できない場合もあります。）

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 C班校 (北東ブロック)	主 な 材 料			調味料・だし等	I初キー +0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 (水)	ごはん さばのてりに だいこんのゆかりあえ ◆みそしる	ごはん さとう じゃがいも 神石産の大豆を使用	ぎゅうにゅう とうふ さば あぶらあげ わかめ ちゅうみそ	しょうが だいこん にんじん たまねぎ ねぎ	みりん さけ しょうゆ す ゆかり だしりこ	562
2 (木)	◆あげパン ポトフ もやしソテー	パン あぶら グラニューとう じゃがいも しろいんげんまめ あぶら	ぎゅうにゅう とりにく スライスウィンナー	たまねぎ にんじん キャベツ もやし とうもろこし チンゲンサイ	しお こしょう とりがらスープ	565
3 (金)	ごはん すきやきふうにはりはりづけ ひなあられ ひなまつり献立	ごはん ふ あぶら さとう ひなあられ	ぎゅうにゅう ぎゅうにく あつあげ うすらたまご しらすぼし しおこんぶ	にんじん たまねぎ こんにゃく はくさい しろねぎ きゅうり にんじん きりぼしだいこん	みりん しょうゆ しお す うすくちしょうゆ	622
6 (月)	むぎごはん ◆マーボーどうふ ◆パンサンスー	ごはん ごまあぶら さとう かたくりこ はるさめ しろごま	ぎゅうにゅう 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 ねぎ しょうが にんにく キャベツ きゅうり	しょうゆ トウバンジャン しお す からし	640
7 (火)	ごはん さわらのたつたあげ ぬた ぶたじる 広島郷土料理	ごはん かたくりこ あぶら さとう すりごま じゃがいも 神石産の大豆を使用	ぎゅうにゅう さわら かまぼこ(白・白) しろみそ ぶたにく あぶらあげ ちゅうみそ	しょうが わけぎ きりぼしだいこん たまねぎ にんじん ごぼう ねぎ こんにゃく	しょうゆ す うすくちしょうゆ	632

日 (曜)	こんだてめい C班校 (北東ブロック)	主 な 材 料			調味料・だし等	I初キ - 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		
8 (水)	ごはん ひきないうり ちゃんこじる ヨーグルト 	<u>ごはん</u> あぶら しらたまもち さとう	<u>ぎゅうにゅう</u> ぶたにく あぶらあげ とりにく たら とうふ ヨーグルト	だいこん にんじん ごぼう ほししいたけ <u>こまつな</u> はくさい しろねぎ	しょうゆ さけ みりん しお だしいりこ	584
9 (木)	ナン ドライカレー しろいんげんまめと はくさいのポタージュスープ	ナン じゃがいも あぶら しろいんげんまめ	<u>ぎゅうにゅう</u> ぶたにく ぶたレバー ベーコン	たまねぎ にんじん トマト にんにく しょうが はくさい	しお こしょう カレーこ ケチャップ とんかつソース クリームポタージュ とりがらスープ	532
10 (金)	ごはん ◆とりのからあげ かおりあえ とうふじる	<u>ごはん</u> かたくりこ あぶら	<u>ぎゅうにゅう</u> とりにく とうふ あぶらあげ わかめ	しょうが にんにく <u>キャベツ</u> にんじん たまねぎ しめじ <u>ねぎ</u>	しょうゆ かおり うすくちしょうゆ しお だしいりこ	629
13 (月)	むぎごはん こんぶつくだに ◆にくじゃが なのはなと ガステんのあえもの	むぎ <u>ごはん</u> じゃがいも あぶら さとう	<u>ぎゅうにゅう</u> ぶたにく ガステん こんぶつくだに	たまねぎ にんじん グリーンピース <u>こんにゃく</u> なのはな <u>キャベツ</u> <u>もやし</u>	しょうゆ みりん す	589
14 (火)	ごはん ◆ししゃものからあげ だいこんのレモンあえ とりだんごいり みそキムチスープ	<u>ごはん</u> かたくりこ あぶら はるさめ 	<u>ぎゅうにゅう</u> ししゃも <u>だいじょういも</u> <u>とりだんご</u> とうふ ちゅうみそ	だいこん <u>きゅうり</u> レモン はくさい にんじん えのきだけ しろねぎ	うすくちしょうゆ しお キムチのもと さけ とりがらスープ	566
15 (水)	ごはん ◆やきにく とうふとたまごのスープ むらさきいもチップス	<u>ごはん</u> あぶら さとう むらさきいもチップス	<u>ぎゅうにゅう</u> ぶたにく あかみそ とうふ わかめ たまご	たまねぎ <u>キャベツ</u> にんじん しめじ <u>チンゲンサイ</u> にんにく	しお トウバンジャン みりん しょうゆ うすくちしょうゆ とりがらスープ	579
16 (木)	こくとうパン SDGsビーフン ◆ふくやまもやしのナムル デコボン  	こくとうパン ビーフン あぶら ごまあぶら しろごま	<u>ぎゅうにゅう</u> ぶたにく たこ	たまねぎ にんじん <u>キャベツ</u> <u>グリーンアスパラガス</u> にんにく <u>ほうれんそう</u> <u>もやし</u> <u>デコボン</u>	さけ しお こしょう しょうゆ ガーリック	612
17 (金)	ハヤシライス ◆チーズサラダ いちごクレープ 	<u>ごはん</u> あぶら バター こむぎこ さとう いちごクレープ	<u>ぎゅうにゅう</u> ぎゅうにく ロースハム チーズ	にんにく たまねぎ にんじん エリンギ マッシュルーム <u>キャベツ</u> <u>きゅうり</u>	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	682
20 (月)	パンプキンパン ベトナムふうしるめん やさしいソテー アーモンドいりこ	パンプキンパン ビーフン あぶら アーモンドいりこ	<u>ぎゅうにゅう</u> ぶたにく スライスウィンナー	にんじん たまねぎ <u>もやし</u> ほししいたけ <u>ねぎ</u> <u>グリーンアスパラガス</u> <u>キャベツ</u> とうもろこし	うすくちしょうゆ しお とりがらスープ こしょう	616
22 (水)	おやこどんぶり まめなサラダ 	<u>ごはん</u> あぶら さとう	<u>ぎゅうにゅう</u> とりにく たまご だいず まぐろあぶらづけ	たまねぎ にんじん ほししいたけ <u>ねぎ</u> <u>キャベツ</u> <u>こまつな</u>	みりん しお しょうゆ けずりぶし す うすくちしょうゆ	587
23 (木)	パン こめこのクリームシチュー かいそうサラダ	パン じゃがいも あぶら こめこ バター さとう ごまあぶら	<u>ぎゅうにゅう</u> とりにく かいそうミックス ロースハム	にんじん たまねぎ マッシュルーム パセリ <u>きゅうり</u> だいこん	しお こしょう しょうゆ す	582
24 (金)	ツナそぼろどんぶり はくさいスープ ブルーベリーゼリー 	<u>ごはん</u> あぶら さとう ゼリー (てつぶんきょうか)	<u>ぎゅうにゅう</u> まぐろあぶらづけ とうふ えだまめ わかめ	とうもろこし たまねぎ にんじん はくさい ほししいたけ	しょうゆ しお こしょう うすくちしょうゆ とりがらスープ	553