

給食だより 5月

2024年(令和6年)
福山市教育委員会
(学校保健課)

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。
食事マナーは、一緒に食事をする人同士がお互いに気持ちよく食事をするための「心こ
かい」です。一人ひとりが相手のことを考え、マナーを守り、楽しい給食時間を過ごして
いきましょう。

めざせ！食事マナー名人

～わたしの給食時間の食事マナーは☆何個かな？～



☆姿勢をよくして
食べる



☆主食とおかずは
交互に食べる



☆よくかんで食べる



☆口に物をいれた
まましゃべらない



☆食べている途中
で立ち歩かない



☆適量を口にのける

☆1～2つ 食事マナー初心者 ☆3～4つ 食事マナー中級者 ☆5～6つ 食事マナー名人

姿勢チェック☑

- チェック① 背筋はまっすぐに伸ばしていますか？
- チェック② 体と机の間は、こぶし1個分くらいあけていますか？
- チェック③ 足はそろえて床についていますか？

Instagramでは給食の人気メニュー
や調理の様子を紹介しています！

福山市学校給食【公式】 検索



FUKUYAMA_KYUSHOKU

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 ※ぎょうにゅうは、毎日あります



今月の食塩摂取量

小学校:1食平均2.1g

中学校:1食平均2.6g

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	エネルギー キカロリー
		(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 (水)	ごはん じゃがいものそぼろに しらすあえ なっとう	ごはん じゃがいも あぶら さとう	ぎょうにゅう とりにく しらすぼし なっとう	たまねぎ にんじん えだまめ こんにゃく キャベツ もやし	みりん す しょうゆ うすくちしょうゆ	(小)573 (中)712
2 (木)	パン とりにくのマーマレードに まめまめポタージュスープ	パン かたくりこ じゃがいも しろいんげんまめ マーマレード	ぎょうにゅう とりにく ベーコン	たまねぎ キャベツ にんじん しめじ えだまめ とうもろこし	しょうゆ クリームポタージュ しお こしょう とりがらスープ	(小)640 (中)830
7 (火)	たけのこごはん すましじる かしわもち 	ごはん あぶら ぶ かしわもち 神石産の大豆 を使用	ぎょうにゅう とりにく わかめ あぶらあげ	たけのこ にんじん ほししいたけ えのきだけ さやいんげん ねぎ たまねぎ	みりん しょうゆ しお だしこんぶ けずりぶし うすくちしょうゆ	(小)621 (中)744
8 (水)	ごはん さばのカレーに ゆかりづけ けんちんじる 	ごはん さとう あぶら 神石産の大豆 を使用	ぎょうにゅう さば とりにく あぶらあげ とうふ	きゅうり たまねぎ にんじん ごぼう こんにゃく ねぎ	しょうゆ みりん さけ カレーこ ゆかり	(小)595 (中)722
9 (木)	パン とりのからあげ ゆでやさい ポテトスープ	パン かたくりこ あぶら じゃがいも	ぎょうにゅう とりにく ベーコン	キャベツ にんじん たまねぎ とうもろこし	しお こしょう ガーリック とりがらスープ	(小)658 (中)845
10 (金)	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 あつあげ うずらたまご ロースハム	にんじん キャベツ たまねぎ きゅうり チンゲンサイ にんにく しょうが ほししいたけ	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)596 (中)744
13 (月)	むぎごはん ぶりかけ(カルシウムきょうか) ししゃものからあげ かおりあえ だいじょいもいり とりだんごじる	むぎ ごはん かたくりこ あぶら 福山で作られた 「だいじょいも」を使用	ぎょうにゅう ししゃも だいじょいもいり とりだんご	キャベツ きゅうり たまねぎ にんじん チンゲンサイ ほししいたけ	かおり うすくちしょうゆ だしりこ ぶりかけ(カルシ ウムきょうか)	(小)577 (中)744

「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 C班校 (北東ブロック)	主 な 材 料			調味料・だし等	エネルギー キカロリー
		(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		
14 (火)	ごはん じゃがぶたキムチ 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 ぶたにく まぐろあぶらづけ	たまねぎ にんじん しらたき きゅうり にら キャベツ はくさいキムチ	さけ しょうゆ みりん	(小)552 (中)693
15 (水)	ごはん こうやどうふのたまごとじ ガステんのあえもの	ごはん じゃがいも あぶら さとう しろごま	ぎゅうにゅう こうやどうふ たまご ぶたにく ガステん	にんじん たまねぎ ほししいたけ さやいんげん もやし きゅうり	しお しょうゆ うすくちしょうゆ す	(小)564 (中)705
16 (木)	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 かくチーズ	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 チーズ しおこんぶ まぐろあぶらづけ	たまねぎ しめじ ごまつな ごぼう にんにく きゅうり にんじん	しお こしょう しょうゆ す	(小)581 (中)773
17 (金)	ロコモコふう グリーンサラダ れいとうパイন	ごはん あぶら こむぎこ さとう バター	ぎゅうにゅう ミニハンバーグ ぶたにく	たまねぎ にんじん にんにく キャベツ きゅうり パイন	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	(小)654 (中)791
親善友好都市献立【アメリカ合衆国 ハワイ州マウイ郡】						
20 (月)	まめまめドライカレー ハムとコーンのサラダ	ごはん じゃがいも あぶら さとう ひよこまめ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず ロースハム	たまねぎ にんじん えだまめ にんにく とうもろこし キャベツ きゅうり	カレーこ しお ケチャップ トンカツソース す こしょう	(小)580 (中)727
21 (火)	ジャンボおにぎり くきわかめのきんぴら しんたまねぎとあつあげの みそしる	ごはん あぶら さとう ごまあぶら しろごま じゃがいも	ぎゅうにゅう おにぎりのり こんぶつくだに ぶたにく あつあげ くきわかめ ちゅうみそ さつまあげ	ごぼう にんじん こんにゃく たまねぎ しめじ ねぎ 神石産の大豆 を使用	しょうゆ いちみつがらし だしiriこ	(小)554 (中)688
22 (水)	ごはん マーボーどうふ ナムル	ごはん ごまあぶら さとう かたくりこ 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 にら 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	(小)576 (中)720
23 (木)	パン ぶたにくととりレバーの かりんあげ コーンキャベツ おこめんスープ	パン あぶら さとう こめこめん かたくりこ	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく とりレバー	しょうが キャベツ とうもろこし たまねぎ にんじん チンゲンサイ ほししいたけ	しょうゆ しお うすくちしょうゆ とりがらスープ	(小)642 (中)826
24 (金)	たいそぼろごはん いりな しらたまじる	ごはん あぶら さとう 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 たまねぎ チンゲンサイ	さけ しお うすくちしょうゆ みりん しょうゆ だしiriこ	(小)572 (中)716
27 (月)	ごはん とうにゅうたんたんめん かいそうサラダ	ごはん ちゃんぼんめん あぶら しろごま さとう ごまあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく とうにゅう まぐろあぶらづけ かいそうミックス	しょうが にんにく たまねぎ にんじん チンゲンサイ もやし きゅうり キャベツ とうもろこし	トウバンジャン しょうゆ す しお こしょう とりがらスープ	(小)576 (中)717
28 (火)	ごはん かつおのピリカラあげ ポイルキャベツ とうふじる	ごはん かたくりこ あぶら さとう	ぎゅうにゅう かつお とうふ あぶらあげ わかめ	しょうが にんにく キャベツ にんじん たまねぎ しめじ アップルソース	さけ こしょう しょうゆ しお トウバンジャン うすくちしょうゆ だしiriこ	(小)561 (中)702
29 (水)	ごはん だいずのごもくに パリパリサラダ	ごはん あぶら じゃがいも さとう	ぎゅうにゅう だいず とりにく こんぶ あつあげ	にんじん ごぼう さやいんげん こんにゃく キャベツ きゅうり たくあんづけ	みりん しょうゆ す しお	(小)564 (中)704
30 (木)	セルフドック(ウインナー) オニオンスープ	パン あぶら じゃがいも	ぎゅうにゅう スライスウインナー ベーコン	キャベツ にんじん たまねぎ セロリー	しお こしょう ケチャップ とりがらスープ	(小)552 (中)714
31 (金)	ひろしまたっぶりビビンバ にらたまじる	むぎ ごはん あぶら しろごま じゃがいも ごまあぶら かたくりこ	ぎゅうにゅう ぶたにく しらすぼし たまご	ひろしまなづけ はくさいキムチ とうもろこし にら にんにく もやし にんじん たまねぎ	しょうゆ こしょう しお だしiriこ	(小)576 (中)727