

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互いに気持ちよく食事をするための「心づかい」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】








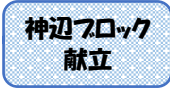
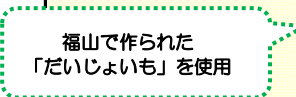
FUKUYAMA_KYUSHOKU

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。)

減塩 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

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D班校(神辺ブロック) | 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) | パン てりやきチキン ポイルキャベツ まめまめポターージュスープ | パン さとう かたくりこ じゃがいも しろいんげんまめ | ぎゅうにゅう 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 | みりん しょうゆ さけ クリームポターージュ しお こしょう とりからスープ | (小)604 (中)785 |
| 2(木) | ひろしまたっぷりピピンパ にらたまじる  | 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 だしいりこ | (小)552 (中)694 |
| 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 ふ かしわもち 神石産の大豆 を使用 | ぎゅうにゅう 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)620 (中)743 |
| 8(水) | パン とりのからあげ ゆでやさい ポテトスープ 神辺ブロック 献立 | パン かたくりこ あぶら じゃがいも | ぎゅうにゅう 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 とりからスープ | (小)658 (中)845 |
| 9(木) | 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)563 (中)704 |
| 10(金) | 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 | ぎゅうにゅう 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)594 (中)721 |
| 13(月) | むぎごはん じゃがいものそぼろに しらすあえ なっとう | むぎ ごはん じゃがいも あぶら さとう | 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 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)595 (中)744 |

| 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 | エ礼ギ- 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 | | |
| 14 (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)560 (中)701 |
| 15 (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 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 しらすほし 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 |
| 16 (木) | 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 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 | (小)653 (中)790 |
| 17 (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 | ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ うすらたまご 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)595 (中)743 |
| 20 (月) | ジャンボおにぎり くきわかめのきんぴら どさんこじる  | ごはん あぶら さとう ごまあぶら しろごま じゃがいも バター | ぎゅうにゅう おにぎりのり こんぶつくだに ぶたにく 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 ねぎ しょうが にんにく とうもろこし | しょうゆ いちみつがらし だしiriこ | (小)570 (中)708 |
| 21 (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 しらすたき 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)551 (中)692 |
| 22 (水) | 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 |
| 23 (木) | 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)571 (中)715 |
| 24 (金) | 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)579 (中)726 |
| 27 (月) | ごはん マーボーとうふ 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)575 (中)719 |
| 28 (火) | 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)563 (中)703 |
| 29 (水) | 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 |
| 30 (木) | ごはん とうにゅうたんたんめん かいそうサラダ | ごはん ちゃんぽんめん 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)575 (中)716 |
| 31 (金) | むぎごはん ふりかけ(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 | ぎゅうにゅう 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iriこ ふりかけ(カルシ ウムきょうか) | (小)576 (中)744 |