

# 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

☆適量を口にいれる

☆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2.5g

日 (曜)	こんだてめい E班校 (東部ブロック)	主 な 材 料			調味料・だし等	エネルギー 和カロリー
		(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 あつあげのちゅうかに ビーフンのちゅうかあえ	<b>ごはん</b> ごまあぶら さとう かたくりこ ビーフン	<b>ぎょうにゅう</b> ぶたにく あつあげ うずらたまご コースハム	にんじん キャベツ <b>たまねぎ</b> きゅうり <b>チンゲンサイ</b> 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
2 (木)	ごはん とりのからあげ コーンキャベツ わかめスープ	<b>ごはん</b> かたくりこ あぶら はるさめ	<b>ぎょうにゅう</b> とりにく とうふ わかめ	キャベツ にんじん <b>たまねぎ</b> <b>ねぎ</b> とうもろこし えのきだけ	しお こしょう ガーリック とりがらスープ うすくちしょうゆ	(小)635 (中)793
7 (火)	パン てりやきチキン ポイルキャベツ まめまめポタージュスープ	パン さとう かたくりこ じゃがいも しろいんげんまめ	<b>ぎょうにゅう</b> とりにく ベーコン	<b>たまねぎ</b> 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 クリームポタージュ しお こしょう とりがらスープ	(小)614 (中)797
8 (水)	たけのこごはん すましじる かしわもち	<b>ごはん</b> あぶら ふ かしわもち	<b>ぎょうにゅう</b> とりにく わかめ <b>あぶらあげ</b>	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 <b>ねぎ たまねぎ</b>	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
9 (木)	ひろしまたっぴりピピンバ にらたまじる	<b>ごはん</b> あぶら しろごま じゃがいも ごまあぶら かたくりこ	<b>ぎょうにゅう</b> ぶたにく <b>しらすぼし</b> 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 <b>もやし</b> にんじん <b>たまねぎ</b>	しょうゆ こしょう しお だししいりこ	(小)553 (中)695
10 (金)	ごはん さばのカレーに ゆかりづけ けんちんじる	<b>ごはん</b> さとう あぶら	<b>ぎょうにゅう</b> さば とりにく <b>あぶらあげ</b> とうふ	きゅうり <b>たまねぎ</b> にんじん ごぼう こんにゃく <b>ねぎ</b>	しょうゆ みりん さけ カレーこ ゆかり	(小)595 (中)722
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 <b>ごはん</b> じゃがいも あぶら さとう	<b>ぎょうにゅう</b> とりにく <b>しらすぼし</b> なっとう	<b>たまねぎ</b> にんじん えだまめ <b>こんにゃく</b> キャベツ <b>もやし</b>	みりん す しょうゆ うすくちしょうゆ	(小)596 (中)745

「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 E班校 (東部ブロック)	主 な 材 料			調味料・だし等	エネルギー 和加リー
		(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)	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	<u>ぎゅうにゅう</u> ベーコン <u>しらすぼし</u> チーズ しおこんぶ まぐろあぶらづけ	<u>たまねぎ</u> しめじ <u>こまつな</u> 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
15 (水)	ごはん かつおのピリカラあげ ボイルキャベツ とうふじる	<u>ごはん</u> かたくりこ あぶら さとう	<u>ぎゅうにゅう</u> 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 <u>たまねぎ</u> 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
16 (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	<u>ごはん</u> じゃがいも あぶら さとう しろごま	<u>ぎゅうにゅう</u> こうやどうふ たまご ぶたにく ガステん	にんじん <u>たまねぎ</u> ほししいたけ さやいんげん <u>もやし</u> きゅうり	しお しょうゆ うすくちしょうゆ す	(小)564 (中)705
17 (金)	ロコモコふう グリーンサラダ れいとうパイン 	<u>ごはん</u> あぶら こむぎこ さとう バター	<u>ぎゅうにゅう</u> ミニハンバーグ ぶたにく	<u>たまねぎ</u> 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)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)	ごはん マーボーどうふ ナムル	<u>ごはん</u> ごまあぶら さとう かたくりこ しろごま	<u>ぎゅうにゅう</u> とうふ ぶたにく あかみそ	にんじん <u>たまねぎ</u> ほししいたけ にら しょうが にんにく きゅうり <u>もやし</u>	しょうゆ トウバンジャン ガーリック	(小)576 (中)720
21 (火)	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	<u>ぎゅうにゅう</u> 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 <u>たまねぎ</u> にんじん <u>チンゲンサイ</u> 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
22 (水)	たいそぼろごはん いりな しらたまじる	<u>ごはん</u> あぶら さとう しらたまもち	<u>ぎゅうにゅう</u> たい きんしたまご あぶらあげ とりにく	にんじん <u>もやし</u> <u>こまつな</u> <u>たまねぎ</u> <u>チンゲンサイ</u>	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
23 (木)	ごはん じゃがぶたキムチ ツナフレークあえ	<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 まぐろあぶらづけ	<u>たまねぎ</u> にんじん <u>しらたき</u> 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
24 (金)	まめまめドライカレー ハムとコーンのサラダ	<u>ごはん</u> じゃがいも あぶら さとう ひよこまめ	<u>ぎゅうにゅう</u> ぶたにく だいず ロースハム	<u>たまねぎ</u> 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
27 (月)	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	<u>ごはん</u> あぶら さとう ごまあぶら しろごま じゃがいも	<u>ぎゅうにゅう</u> 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 <u>こんにゃく</u> <u>たまねぎ</u> しめじ <u>ねぎ</u>	しょうゆ いちみつがらし だしiriこ	(小)554 (中)688
28 (火)	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	<u>ぎゅうにゅう</u> スライスウインナー ベーコン	キャベツ にんじん <u>たまねぎ</u> 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
29 (水)	ごはん だいずのごもくに パリパリサラダ 	<u>ごはん</u> あぶら じゃがいも さとう	<u>ぎゅうにゅう</u> 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)	ごはん とうにゅうたんたんめん かいそうサラダ	<u>ごはん</u> ちゃんぽんめん あぶら しろごま さとう ごまあぶら	<u>ぎゅうにゅう</u> 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 <u>たまねぎ</u> にんじん <u>チンゲンサイ</u> <u>もやし</u> 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
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 だいいじょいもいり とりだんごじる	むぎ <u>ごはん</u> かたくりこ あぶら <div>福山で作られた 「だいいじょいも」を使用</div>	<u>ぎゅうにゅう</u> ししゃも <u>だいいじょいもいり</u> <u>とりだんご</u>	キャベツ きゅうり <u>たまねぎ</u> にんじん <u>チンゲンサイ</u> 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)577 (中)745