

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)



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



☆適量を口にに入れる

☆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









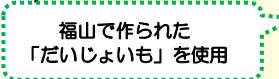
FUKUYAMA_KYUSHOKU

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。)

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2.5g

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 沼隈給食センター	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 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	ぎょうにゅう 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)561 (中)699
2 (木)	ごはん 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	ごはん あぶら さとう こめこめん かたくりこ しろごま	ぎょうにゅう 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 とりがらすープ	(小)641 (中)797
7 (火)	パン ほうれんそうカレーメンチカツ コーンキャベツ オニオンスープ	パン あぶら	ぎょうにゅう ほうれんそう カレーメンチカツ ベーコン	キャベツ にんじん たまねぎ ねぎ とうもろこし セロリー	しお こしょう とりがらすープ	(小)576 (中)748
8 (水)	たけのごはん すましじる かしわもち 	ごはん あぶら ふ かしわもち	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 えだまめ 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)622 (中)745
9 (木)	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	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 だしりこ	(小)594 (中)742
10 (金)	ひろしまたっぶりビビンバ 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	ぎょうにゅう 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 だしりこ	(小)554 (中)696
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)593 (中)741

日 (曜)	こんだてめい 沼隈給食センター	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)	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 しらすほし しおこんぶ まぐろあぶらづけ	たまねぎ しめじ ごまつな 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)536 (中)719
15 (水)	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)572 (中)715
16 (木)	ごはん こうやとうふのたまごとじ 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 こうやとうふ 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
17 (金)	ロコモコふう グリーンサラダ れいとうパイン 	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)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 マーボー豆腐 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 なら 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)719
21 (火)	パン とりにくのマーマレードに ポテトスープ かくチーズ	パン かたくりこ じゃがいも マーマレード	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン チーズ	たまねぎ キャベツ にんじん とうもろこし	しょうゆ しお こしょう とりがらスープ	(小)633 (中)809
22 (水)	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)578 (中)723
23 (木)	ごはん とうにゅうたんたんめん かいそうサラダ ふりかけ (カルシウムきょうか)	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 ふりかけ (カルシウムきょうか)	(小)561 (中)702
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)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	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	しょうゆ いちみつとうがらし だしiriこ	(小)552 (中)690
28 (火)	せわりパン セルフドック(ウインナー) まめまめポタージュスープ	パン あぶら じゃがいも しろいんげんまめ	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 しめじ とうもろこし	しお こしょう ケチャップ とりがらスープ クリームポタージュ	(小)592 (中)774
29 (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	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
30 (木)	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 なら キャベツ はくさいキムチ	さけ しょうゆ みりん	(小)552 (中)693
31 (金)	むぎごはん 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	(小)564 (中)731