

給食だより 5月

2024年(令和6年)
福山市教育委員会
(新市給食センター)

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2.5g

日 (曜)	こんだてめい (新市給食センター)	主な材料			調味料・だし等	エネルギー +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)	ひろしまたっぴりピビンバ 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iriこ	(小)553 (中)695
2 (木)	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 かたくりこ さとう じゃがいも しろいんげんまめ	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 みりん クリームポターージュ しお こしょう とりからスープ さけ	(小)614 (中)797
7 (火)	ごはん さばのカレーにふう ゆかりづけ しらたまじる 	ごはん さとう かたくりこ しらたまもち	ぎょうにゅう さば とりにく	きゅうり たまねぎ にんじん チンゲンさい	しょうゆ さけ みりん ゆかり カレーこ しお だしiriこ	(小)592 (中)717
8 (水)	たけのこごはん すましじる かしわもち 	ごはん あぶら ふ はるさめ 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 ねぎ さやいんげん 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)627 (中)750
9 (木)	パン とりのからあげ そえやさい 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 とりからスープ	(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 チンゲンさい 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	(小)598 (中)745
13 (月)	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 <div style="border: 1px dashed green; padding: 2px; display: inline-block;">福山で作られた「だいじょいも」を使用</div>	むぎ ごはん かたくりこ あぶら	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 チンゲンさい 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)574 (中)739

「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 (新市給食センター)	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		
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 きゅうり キャベツ	しお しょうゆ うすくちしょうゆ す	(小)564 (中)704
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 オリーブあぶら さとう サラダあぶら	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 こまつな 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)577 (中)760
17 (金)	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 さとう サラダあぶら	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 ハヤシフレーク	(小)625 (中)760
20 (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 ごまあぶら さとう 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 つきこんにゃく たまねぎ しめじ ねぎ	しょうゆ いちみつがらし だしりこ	(小)553 (中)687
21 (火)	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 ねぎ 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)616 (中)769
22 (水)	ごはん ぶたにくと とりレバーのかりんあげ ポイルキャベツ 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	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく	キャベツ しょうが たまねぎ にんじん チンゲンさい ほししいたけ	しお うすくちしょうゆ とりからスープ しょうゆ	(小)634 (中)790
23 (木)	パン まめまめドライカレー ハムとコーンのサラダ	パン じゃがいも あぶら さとう ひよこまめ サラダあぶら	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)584 (中)759
24 (金)	たいそぼろごはん いりな けんちんじる	ごはん あぶら さとう	ぎゅうにゅう たい きんしたまご あぶらあげ とりにく きざみのり とうふ	にんじん もやし こまつな たまねぎ ねぎ ごぼう こんにゃく	さけ しお うすくちしょうゆ みりん しょうゆ	(小)552 (中)693
27 (月)	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)543 (中)681
28 (火)	ごはん かつおのケチャップがらめ ポイルキャベツ わかめスープ	ごはん かたくりこ あぶら さとう はるさめ	ぎゅうにゅう かつお とうふ わかめ	しょうが ねぎ キャベツ にんじん たまねぎ えのきだけ	さけ しお しょうゆ うすくちしょうゆ とりからスープ ケチャップ ウスターソース	(小)566 (中)709
29 (水)	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 さとう ごまあぶら すりごま	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 チンゲンさい 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 しお こしょう とりからスープ す	(小)576 (中)717
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 とりからスープ	(小)545 (中)707
31 (金)	むぎごはん じゃがいものそぼろに すのもの 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 なっとう	たまねぎ にんじん えだまめ つきこんにゃく キャベツ もやし	みりん す しょうゆ うすくちしょうゆ	(小)590 (中)737