

# 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 	<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	<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	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 	<b>ごはん</b> さとう かたくりこ しらたまもち	<b>ぎょうにゅう</b> さば とりにく	きゅうり <b>たまねぎ</b> 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 	<b>ごはん</b> あぶら ふ はるさめ かしわもち	<b>ぎょうにゅう</b> 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 <b>ねぎ</b> さやいんげん <b>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)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	<b>ぎょうにゅう</b> とりにく ベーコン	キャベツ にんじん <b>たまねぎ</b> 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	<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 ロースハム	にんじん キャベツ <b>たまねぎ</b> 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 <b>ごはん</b> かたくりこ あぶら	<b>ぎょうにゅう</b> ししゃも <b>だいじょいもいり</b> <b>とりだんご</b>	キャベツ きゅうり <b>たまねぎ</b> 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	<b>ごはん</b> じゃがいも あぶら さとう	<b>ぎゅうにゅう</b> ぶたにく まぐろあぶらづけ	<b>たまねぎ</b> にんじん <b>しらたき</b> 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	<b>ごはん</b> じゃがいも あぶら さとう しろごま	<b>ぎゅうにゅう</b> こうやどうふ たまご ぶたにく ガステん	にんじん <b>たまねぎ</b> 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	<b>ぎゅうにゅう</b> ベーコン <b>しらすぼし</b> チーズ しおこんぶ まぐろあぶらづけ	<b>たまねぎ</b> 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  <b>親善友好都市献立</b> <b>【アメリカ合衆国 ハワイ州マウイ郡】</b>	<b>ごはん</b> あぶら さとう サラダあぶら	<b>ぎゅうにゅう</b> ミニハンバーグ ぶたにく	<b>たまねぎ</b> 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	<b>ごはん</b> あぶら ごまあぶら さとう しろごま じゃがいも	<b>ぎゅうにゅう</b> 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 <b>つきこんにゃく</b> <b>たまねぎ</b> しめじ <b>ねぎ</b>	しょうゆ いちみつがらし だしiriこ	(小)553 (中)687
21 (火)	ごはん マーボーどうふ ナムル	<b>ごはん</b> ごまあぶら さとう かたくりこ しろごま	<b>ぎゅうにゅう</b> どうふ ぶたにく あかみそ	にんじん <b>たまねぎ</b> ほししいたけ <b>ねぎ</b> しょうが にんにく きゅうり <b>もやし</b>	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	<b>ごはん</b> あぶら さとう こめこめん かたくりこ	<b>ぎゅうにゅう</b> ぶたにく とりにく	キャベツ しょうが <b>たまねぎ</b> 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	<b>ぎゅうにゅう</b> ぶたにく だいず ロースハム	<b>たまねぎ</b> 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	<b>ごはん</b> あぶら さとう	<b>ぎゅうにゅう</b> たい きんしたまご あぶらあげ とりにく きざみのり どうふ	にんじん <b>もやし</b> こまつな <b>たまねぎ</b> <b>ねぎ</b> 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	<b>ごはん</b> あぶら じゃがいも さとう	<b>ぎゅうにゅう</b> 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	<b>ごはん</b> かたくりこ あぶら さとう はるさめ	<b>ぎゅうにゅう</b> かつお どうふ わかめ	しょうが <b>ねぎ</b> キャベツ にんじん <b>たまねぎ</b> 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	<b>ごはん</b> ちゃんぽんめん あぶら さとう ごまあぶら すりごま	<b>ぎゅうにゅう</b> 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 <b>たまねぎ</b> にんじん チンゲンさい <b>もやし</b> 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	<b>ぎゅうにゅう</b> スライスウインナー ベーコン	キャベツ にんじん <b>たまねぎ</b> 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 <b>ごはん</b> じゃがいも あぶら さとう	<b>ぎゅうにゅう</b> とりにく なっとう	<b>たまねぎ</b> にんじん えだまめ <b>つきこんにゃく</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)590 (中)737