

# 給食だより 4月

2024年(令和6年)  
福山市教育委員会  
(学校保健課)

## ご入学・ご進級おめでとうございます

子どもたちの心と体の健康を願い、心を込めて、安全でおいしい給食作りに努めます。

毎月の給食だよりでは、食に関する情報をお知らせします。お子様と一緒にご覧いただき、食について話題にしてみてください。

## 福山市の学校給食を紹介します！

### 今日の給食について知ろう

先生！  
野菜や肉の値段は上がっているけど、今年も給食は、小学校が255円、中学校が290円のままなんです。

それはね、値上がり分を福山市が補っているからなんですよ！

そうなんだ！  
じゃあ今年も安心して、栄養満点の給食が食べられるね！

### デザート

季節の果物やヨーグルト、ゼリー等がつく日もあります。

### 主食

ごはん…週に4回  
パン…週に1回  
※学年によって量や大きさが異なります。

### 牛乳

毎日1本(200ml)つきます。  
血液や筋肉をつくるたんぱく質、骨を丈夫にするカルシウムを効率良くとることができます。

### 副食(おかず)

旬の食材や地場産物を使った献立、行事食、郷土料理を取り入れています。また、加工食品はできるだけ少なくし、「手作り」と減塩に取り組んでいます。



### ご家庭でも声掛けとサポートをお願いします

- ☆ よく噛んで食べよう
- ☆ みかんなどの皮をむいてみよう
- ☆ 魚の骨を取ってみよう
- ☆ ふりかけなどの小袋を開けられるようになるよう



福山市では、ホームページとInstagramで給食の人気レシピや調理動画を紹介しています。ぜひご覧ください。

福山市 学校給食 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 ※ぎゅうにゅうは、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2.6g

日(曜)	こんだてめい B班校 (中央ブロック)	主な材料			調味料・だし等	E補給 - キカカリ-
		(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		
8 (月)	ひろしまオールスター★ たんたんどん かんこくふうスープ <b>始業式</b>	<b>ごはん</b> ごまあぶら さとう しろごま トック あぶら	<b>ぎゅうにゅう</b> ぶたにく にんじん しめじ <b>しらすぼし</b> ちゅうみそ とりにく わかめ	にんにく しょうが にんじん しめじ ひろしまなづけ とうもろこし <b>ねぎ</b> レモン たまねぎ	みりん しょうゆ トウバンジャン さけ しお うすくちしょうゆ こしょう とりがらスープ	(小)571 (中)714
9 (火)	パン いちごジャム <b>入学式</b> マカロニ しろいんげんまめのスープ やさしいソテー	パン いちごジャム マカロニ じゃがいも あぶら しろいんげんまめ	<b>ぎゅうにゅう</b> とりにく スライスウインナー	にんじん たまねぎ キャベツ <b>もやし</b>	しお こしょう とりがらスープ	(小)557 (中)715
10 (水)	こがたパン イタリアンスパゲティ ごぼうサラダ ヨーグルト	パン スパゲティ あぶら さとう	<b>ぎゅうにゅう</b> ぶたにく スライスウインナー まぐろあぶらづけ ヨーグルト	たまねぎ にんじん グリーンピース マッシュルーム にんにく ごぼう <b>きゅうり</b>	しお こしょう ケチャップ ウスターソース す	(小)599 (中)781
11 (木)	ごはん しろみざかなとだいの ピンゴソース コーンキャベツ おこめんスープ <b>中央ブロック献立</b>	<b>ごはん</b> こめこ あぶら <b>こめこめん</b>	<b>ぎゅうにゅう</b> ホキ だいす ぶたにく	キャベツ たまねぎ とうもろこし にんじん とうもろ こし <b>チンゲンサイ</b> ほししいたけ	しお こしょう ピンゴソース うすくちしょうゆ とりがらスープ	(小)623 (中)778

「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 B班校 (中央ブロック)	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		
12 (金)	おやこどんぶり ツナフレークあえ 	<b>ごはん</b> あぶら さとう	<b>ぎゅうにゅう</b> とりにく たまご まぐろあぶらづけ	たまねぎ にんじん ほししいたけ <b>ねぎ</b> キャベツ <b>きゅうり</b>	みりん しお しょうゆ けずりぶし	(小)565 (中)705
15 (月)	むぎごはん にくじゃが はりはりづけ	<b>むぎごはん</b> じゃがいも あぶら さとう	<b>ぎゅうにゅう</b> ぶたにく <b>しらすぼし</b> しおこんぶ	たまねぎ にんじん <b>こんにゃく</b> <b>きゅうり</b> きりぼしだいこん	しょうゆ みりん しお す うすくちしょうゆ	(小)551 (中)691
16 (火)	ごはん マーボーひじき バンサンスー	<b>ごはん</b> ごまあぶら さとう かたくりこ はるさめ しろごま	<b>ぎゅうにゅう</b> とうふ ぶたにく <b>ひじき</b> あかみそ ロースハム	にんじん たまねぎ たけのこ <b>ねぎ</b> しょうが にんにく キャベツ <b>きゅうり</b> <b>もやし</b>	トウバンジャン しょうゆ しお す からし	(小)580 (中)724
17 (水)	パン ポークビーンズ チーズサラダ  ぶどうゼリー	パン じゃがいも さとう あぶら ゼリー(てつきょう か)	<b>ぎゅうにゅう</b> だいす ぶたにく ロースハム チーズ	たまねぎ にんじん マッシュルーム キャベツ <b>きゅうり</b>	ケチャップ ウスターソース しお す こしょう	(小)646 (中)821
18 (木)	ポークカレーライス コーンサラダ <b>入学・進学お祝い献立</b>	<b>ごはん</b> じゃがいも あぶら バター こむぎこ さとう	<b>ぎゅうにゅう</b> ぶたにく	たまねぎ にんじん にんにく <b>きゅうり</b> キャベツ とうもろこし	ウスターソース とんかつソース ケチャップ しお しょうゆ こしょう	(小)582 (中)723
19 (金)	ごはん さわらのたつたあげ ゆかりづけ わかたけじる  <b>中央ブロック献立</b>	<b>ごはん</b> こめこ あぶら	<b>ぎゅうにゅう</b> さわら <b>とうふ</b> わかめ <b>神石産の大豆を使用</b>	しょうが キャベツ にんじん たけのこ えのきだけ	しょうゆ ゆかり うすくちしょうゆ しお だしこんぶ けずりぶし	(小)576 (中)721
22 (月)	ツナそぼろごはん ワンタンスープ みしょうかん 	<b>ごはん</b> あぶら さとう ワンタンめん	<b>ぎゅうにゅう</b> まぐろあぶらづけ くきわかめ ぶたにく <b>きんしたまご</b>	えだまめ にんじん たまねぎ <b>もやし</b> ほししいたけ <b>ねぎ</b> みしょうかん	しょうゆ しお こしょう とりがらスープ	(小)599 (中)740
23 (火)	ごはん ぶたにくとレバーの あまみそあえ おんやさい もずくスープ	<b>ごはん</b> こめこ あぶら さとう しろごま	<b>ぎゅうにゅう</b> ぶたにく とりレバー <b>もずく</b> ちゅうみそ まめちくわ	しょうが キャベツ とうもろこし にんじん たまねぎ えのきだけ <b>チンゲンサイ</b>	さけ しょうゆ みりん しお うすくちしょうゆ とりがらスープ	(小)618 (中)770
24 (水)	パン アスパラのこめこクリームに フレンチサラダ 	パン あぶら じゃがいも こめこ バター さとう	<b>ぎゅうにゅう</b> うずらたまご とりにく ロースハム	<b>グリーンアスパラガス</b> たまねぎ にんじん マッシュルーム <b>きゅうり</b> とうもろこし キャベツ	しお こしょう とりがらスープ す	(小)601 (中)777
25 (木)	ごはん さばのソースに こんぶあえ ぶたじる 	<b>ごはん</b> さとう じゃがいも あぶら	<b>ぎゅうにゅう</b> さば ぶたにく しおこんぶ ちゅうみそ	しょうが キャベツ <b>きゅうり</b> たまねぎ にんじん ごぼう <b>ねぎ</b> こんにゃく	しょうゆ さけ ウスターソース	(小)579 (中)721
26 (金)	むぎごはん ふりかけ(加ゆみきょうか) あつあげのみそいため こまつなサラダ	<b>むぎごはん</b> はるさめ あぶら さとう ごまあぶら	<b>ぎゅうにゅう</b> あつあげ ぶたにく ちゅうみそ <b>ひじき</b> ロースハム	にんじん たまねぎ <b>チンゲンサイ</b> <b>こまつな</b> ほししいたけ <b>もやし</b> キャベツ しょうが にんにく とうもろこし	しょうゆ みりん うすくちしょうゆ す からし ふりかけ(加ゆみ きょうか)	(小)586 (中)734
30 (火)	ごはん ちくぜんに ごまあえ	<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> とりにく まめちくわ	ごぼう にんじん こんにゃく <b>もやし</b> たけのこ キャベツ さやいんげん	みりん しょうゆ	(小)538 (中)676