

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)

今日の給食について知ろう

ご入学・ご進級おめでとございませう

子どもたちの心と体の健康を願い、心を入れて、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！

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ろう

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



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2.6g

今月の献立 ※ぎゅうにゅうは、毎日あります

日(曜)	こんだてめい F班校 (松永ブロック)	主な材料			調味料・だし等	E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		
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 始業式	ごはん ごまあぶら さとう しろごま トック あぶら	ぎゅうにゅう ふたにく しらすぼし 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 ねぎ レモン たまねぎ	みりん しょうゆ トウバンジャン さけ しょう うすくちしょうゆ こしょう とりがらスープ	(小)570 (中)713
9 (火)	パン いちごジャム 入学式 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	ぎゅうにゅう 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 もやし	しょう 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	ぎゅうにゅう ふたにく 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 きゅうり	しょう 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 おんやさい おこめんスープ	ごはん こめこ あぶら こめこめん	ぎゅうにゅう ホキ だいす ふたにく	キャベツ たまねぎ にんじん チンゲンサイ ほししいたけ	しょう 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)618 (中)773

「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 F班校 (松永ブロック)	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 	ごはん あぶら さとう	ぎゅうにゅう 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 ねぎ キャベツ きゅうり	みりん しお しょうゆ けずりぶし	(小)564 (中)704
15 (月)	むぎごはん にくじゃが はりはりづけ	むぎごはん じゃがいも あぶら さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく しらすぼし しおこんぶ	たまねぎ にんじん こんにゃく きゅうり 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)573 (中)723
16 (火)	ツナそぼろごはん ワントンスープ みしょうかん  旬の果物	ごはん あぶら さとう ワントンめん	ぎゅうにゅう まぐろあぶらづけ くきわかめ ぶたにく きんしたまご	えだまめ にんじん たまねぎ もやし ほししいたけ ねぎ みしょうかん	しょうゆ しお こしょう とりがらスープ	(小)598 (中)739
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)	ぎゅうにゅう だいず 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 きゅうり	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  入学・進学お祝い献立	ごはん じゃがいも あぶら バター こむぎこ さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく	たまねぎ にんじん にんにく きゅうり 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 カレーこ す	(小)581 (中)722
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	ごはん こめこ あぶら	ぎゅうにゅう さわら とうふ わかめ	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)575 (中)720
22 (月)	ごはん マーボーひじき バンサンスー	ごはん ごまあぶら さとう かたくりこ はるさめ しろごま	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく ひじき あかみそ ロースハム	にんじん たまねぎ たけのこ ねぎ しょうが にんにく キャベツ きゅうり もやし	トウバンジャン しょうゆ しお す からし	(小)579 (中)723
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	ごはん こめこ あぶら さとう しろごま	ぎゅうにゅう ぶたにく とりレバー もずく 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 チンゲンサイ	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)617 (中)769
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	ぎゅうにゅう うずらたまご とりにく ロースハム	グリーンアスパラガス たまねぎ にんじん マッシュルーム きゅうり 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	ごはん さとう じゃがいも あぶら	ぎゅうにゅう さば ぶたにく しおこんぶ ちゅうみそ	しょうが キャベツ きゅうり たまねぎ にんじん ごぼう ねぎ こんにゃく	しょうゆ さけ ウスターソース	(小)578 (中)720
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	むぎごはん はるさめ あぶら さとう ごまあぶら	ぎゅうにゅう あつあげ ぶたにく ちゅうみそ ひじき ロースハム	にんじん たまねぎ チンゲンサイ こまつな ほししいたけ もやし 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)608 (中)766
30 (火)	ごはん ちくぜんに ごまあえ	ごはん じゃがいも あぶら さとう しろごま	ぎゅうにゅう とりにく まめちくわ	ごぼう にんじん こんにゃく もやし たけのこ キャベツ さやいんげん	みりん しょうゆ	(小)537 (中)675