

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！

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。

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。

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。

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








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 G班校 (南部ブロック) | 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 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 入学式 マカロニ しろいんげんまめのスープ やさいソテー | 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 | しお こしょう とりがらスープ | (小)557 (中)715 |
| 10 (水) | 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 ふたにく | 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)582 (中)723 |
| 11 (木) | 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 | しお こしょう ケチャップ ウスターソース す | (小)599 (中)781 |

「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 G班校 (南部ブロック) | 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) | ごはん しろみざかなとだいの ピンゴソース ポイルキャベツ 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 ぶたにく | 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)618 (中)773 |
| 15 (月) | むぎごはん マーボーひじき パンサンスー | むぎごはん 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)603 (中)757 |
| 16 (火) | 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)565 (中)705 |
| 17 (水) | 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 神石産の大豆を使用 | 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 |
| 18 (木) | パン アスパラのこめこクリームに フレンチサラダ みしょうかん  旬の果物 | 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 みしょうかん | しお こしょう とりがらスープ す | (小)621 (中)797 |
| 19 (金) | 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)538 (中)676 |
| 22 (月) | 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 | 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 ごまつな 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)586 (中)734 |
| 23 (火) | 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)579 (中)721 |
| 24 (水) | 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)618 (中)770 |
| 25 (木) | 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 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 |
| 26 (金) | 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 きりほしだいこん | しょうゆ みりん しお す うすくちしょうゆ | (小)574 (中)724 |
| 30 (火) | ツナそぼろごはん ワンタンスープ | ごはん あぶら さとう ワンタンめん | 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 | しょうゆ しお こしょう とりがらスープ | (小)579 (中)720 |