

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円のままなんですね。

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

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

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



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 沼隈給食センター	主な材料			調味料・だし等	I栄養 +和カリ-
		(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)	ツナそぼろごはん ワンタンスープ 始業式	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 とりにく	えだまめ にんじん とうもろこし 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)564 (中)702
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 スライスウィンナー	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 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 えだまめ	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)589 (中)731
11 (木)	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 とりにく	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)615 (中)770

日 (曜)	こんだてめい 沼隈給食センター	主 な 材 料			調味料・だし等	I和がー 和カリ-
		(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		
12 (金)	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
15 (月)	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)580 (中)726
16 (火)	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 ジャがいも 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
17 (水)	ごはん ちくぜんに すのもの	ごはん ジャがいも あぶら さとう	ぎゅうにゅう とりにく まめちくわ わかめ	ごぼう にんじん こんにゃく もやし たけのこ さやいんげん きゅうり キャベツ	みりん しょうゆ しお す うすくちしょうゆ	(小)534 (中)669
18 (木)	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
19 (金)	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 みしょうかん 	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 ぶたにく 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 みしょうかん	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)607 (中)750
22 (月)	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)706
23 (火)	パン ポークビーンズ チーズサラダ  ぶどうゼリー	パン ジャがいも さとう あぶら ゼリー (てつきょうか)	ぎゅうにゅう だいたず 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)625 (中)798
24 (水)	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 ジャがいも 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)581 (中)725
25 (月)	ごはん とりのからあげ コーンキャベツ もずくスープ	ごはん あぶら こめこ	ぎゅうにゅう とりにく もずく まめちくわ	しょうが にんにく 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	しょうゆ しお うすくちしょうゆ とりがらスープ	(小)621 (中)775
26 (金)	むぎごはん にくじゃが はりはりづけ ゆかりふりかけ	むぎ ごはん ジャがいも 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 ゆかり1しよくよ う	(小)548 (中)688
30 (火)	こがたパン ミートスパゲティ 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 ぶたにく 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 あかワイン トマトピューレ	(小)612 (中)796