

給食だより 4月

2024年(令和6年)
福山市教育委員会
(新市給食センター)

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円のままだんですね。

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



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2.0g
中学校:1食平均2.5g

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 (新市給食センター)	主な材料			調味料・だし等	E101- 和カオリ-
		(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)	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 すりごま トック あぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく 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 たまねぎ チンゲンさい	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)565 (中)707
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 エリンギ	しお こしょう とりがらスープ しょうゆ	(小)559 (中)718
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 さとう あぶら サラダあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく	たまねぎ にんじん にんにく キャベツ ブロッコリー とうもろこし	しお こしょう ウスターソース カレーフレーク す	(小)562 (中)703

「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	E値キ - キカロリ
		(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		
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	こがたパン スパゲティ さとう あぶら サラダあぶら	ぎゅうにゅう 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 グリーンアスパラガス 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)597 (中)780
12 (金)	ごはん しろみざかなのピンゴソース 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 とりにく	キャベツ たまねぎ にんじん チンゲンさい 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)588 (中)737
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	(小)638 (中)797
16 (火)	ごはん さばのてりにふう こんぶあえ ぶたじる 	ごはん さとう あぶら じゃがいも かたくりこ	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 みりん	(小)578 (中)720
17 (水)	ごはん ぶたにくとだいの あまみそあえ コーンキャベツ 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 だいず 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 チンゲンさい	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)637 (中)793
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 サラダあぶら	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 キャベツ とうもろこし 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)	ツナそぼろごはん ワントンスープ	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	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)559 (中)696
22 (月)	ごはん ふりかけ(加ゆみきょうか) あつあげの オイスターソースに こまつなサラダ	ごはん さとう ごまあぶら かたくりこ	ぎゅうにゅう あつあげ ぶたにく ひじき ロースハム	にんじん たまねぎ チンゲンさい こまつな もやし ほししいたけ しょうが にんにく とうもろこし	しょうゆ さけ オイスターソース しお こしょう うすくちしょうゆ す ふりかけ(加ゆみ きょうか)	(小)576 (中)719
23 (火)	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)574 (中)720
24 (水)	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 なましいたけ 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)568 (中)708
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 あぶら さとう サラダあぶら ゼリー (てつきょうか)	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず 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)641 (中)817
26 (金)	むぎごはん ちくぜんに ごまあえ	むぎ ごはん さといも あぶら さとう すりごま	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)564 (中)714
30 (火)	ごはん にくじゃが はりはりづけ	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 つきこんにゃく きゅうり きりぼしだいこん	しょうゆ す みりん うすくちしょうゆ	(小)551 (中)691