給食だより 4月

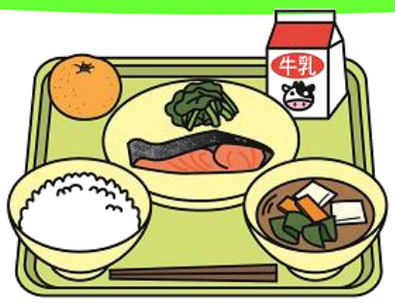
2025年(令和７年)
福山市教育委員会
(学校保健課)

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、安心安全でおいしい給食を提供します。
毎月の給食だよりでは、献立をはじめ、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。

福山市の学校給食について



デザート

季節の果物やゼリー、ヨーグルト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。

給食では、骨や歯の発達促進のため、かみごたえのある献立が出ます。
日頃からよくかんで食べる習慣をつけましょう！

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、加工食品を控え、汁物はいりこや昆布などで出汁をとります。
このように、「手作り」と「減塩」にも取り組んでいます。

給食を活用し、学校教育全体を通して食育の推進を図ります！

【食育の視点】

◇食事の重要性　◇感謝の心
◇心身の健康　◇社会性
◇食品を選択する能力　◇食文化

Instagramでは給食の人気メニューや調理の様子を紹介しています！

福山市学校給食【公式】　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。)

減塩

今月の食塩摂取量
小学校：1食**平均2.0g**
中学校：1食**平均2.4g**

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 D班校 (神辺ブロック)	主な材料 (き) 主に熱や力になるもの	主な材料 (あか) 主に血や肉になるもの	主な材料 (みどり) 主に体の調子を整えるもの	調味料・だし等	エネルギー キロカロリー
8(火)	キムタクごはん かんこくふうスープ 始業式	**ごはん** あぶら トック	**ぎゅうにゅう** ぶたにく　とりにく わかめ	はくさいキムチ **もやし**　**ねぎ** たくあんづけ たまねぎ　にんじん	うすくちしょうゆ しょうゆ しお　こしょう とりがらスープ	(小)573 (中)716
9(水)	パン いちごジャム　入学式 マカロニと 　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　あぶら じゃがいも 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)584 (中)747
10(木)	ごはん マーボーどうふ こまつなサラダ	**ごはん** ごまあぶら さとう　かたくりこ	**ぎゅうにゅう** とうふ　ぶたにく あかみそ　ひじき ロースハム	にんじん　たまねぎ ほししいたけ　にら しょうが　にんにく こまつな　**もやし** とうもろこし	しょうゆ トウバンジャン うすくちしょうゆ す　からし	(小)594 (中)742
11(金)	チキンカレーライス はるキャベツと 　コーンのサラダ	**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** とりにく	にんじん　たまねぎ にんにく　**きゅうり** はるキャベツ とうもろこし	ウスターソース トンカツソース ケチャップ しお　しょうゆ カレーこ こしょう　す	(小)580 (中)722

「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 D班校 （神辺ブロック）	主な材料 (き) 主に熱や力になるもの	主な材料 (あか) 主に血や肉になるもの	主な材料 (みどり) 主に体の調子を整えるもの	調味料・だし等	ｴﾈﾙｷﾞｰ ｷﾛｶﾛﾘｰ
14 (月)	ツナそぼろごはん ワンタンスープ みしょうかん 旬の果物	**ごはん** あぶら さとう ワンタンめん	**ぎゅうにゅう** まぐろあぶらづけ くきわかめ きんしたまご ぶたにく	にんじん　たまねぎ **もやし**　**ねぎ** ほししいたけ みしょうかん	しょうゆ　しお こしょう とりがらスープ	(小)583 (中)721
15 (火)	ごはん ふりかけ （カルシウムきょうか） さわらのたつたあげ ゆかりづけ わかたけじる	**ごはん** かたくりこ 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 **きゅうり**　にんじん たけのこ えのきだけ	しょうゆ ゆかり　しお うすくちしょうゆ けずりぶし だしこんぶ ふりかけ （カルシウムきょうか）	(小)577 (中)721
16 (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)650 (中)826
17 (木)	ごはん あつあげのみそいため しらすあえ	**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 **しらすぼし**	にんじん　たまねぎ **チンゲンサイ** ほししいたけ キャベツ　しょうが にんにく　**きゅうり** **もやし**	しょうゆ みりん　す うすくちしょうゆ	(小)559 (中)704
18 (金)	ごはん こうやどうふのたまごとじ いりな	**ごはん** じゃがいも あぶら　さとう	**ぎゅうにゅう** こうやどうふ たまご　ぶたにく あぶらあげ	にんじん　たまねぎ ほししいたけ さやいんげん にんじん　**もやし** **チンゲンサイ**	しお　しょうゆ みりん	(小)570 (中)712
21 (月)	むぎごはん ふりかけ（てつきょうか） ちくぜんに ごまあえ	むぎ**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 たけのこ さやいんげん キャベツ　**もやし**	みりん しょうゆ ふりかけ （てつきょうか）	(小)571 (中)720
22 (火)	ごはん しろみざかなとだいずの 　ビンゴソース コーンキャベツ おこめんスープ	ごはん かたくりこ あぶら　**こめこめん**	**ぎゅうにゅう** ホキ だいず ぶたにく	キャベツ とうもろこし たまねぎ　にんじん **チンゲンサイ** ほししいたけ	ビンゴソース しお うすくちしょうゆ とりがらスープ	(小)614 (中)766
23 (水)	こがたパン ミートスパゲティ ポテトサラダ	パン スパゲティ　あぶら さとう　じゃがいも ノンエッグマヨネーズ	**ぎゅうにゅう** だいず　ぶたにく ロースハム	グリンピース たまねぎ　にんじん マッシュルーム にんにく　**きゅうり**	あかワイン しお　こしょう ケチャップ トマトピューレ ウスターソース	(小)575 (中)768
24 (木)	おやこどんぶり はりはりづけ	**ごはん** あぶら さとう	**ぎゅうにゅう** とりにく　たまご **しらすぼし** しおこんぶ	たまねぎ　にんじん ほししいたけ　**ねぎ** きりぼしだいこん **きゅうり**	みりん　しお しょうゆ けずりぶし うすくちしょうゆ す	(小)557 (中)695
25 (金)	むぎごはん にくじゃが ツナフレークあえ	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 まぐろあぶらづけ	たまねぎ　にんじん こんにゃく キャベツ　**きゅうり**	しょうゆ みりん	(小)579 (中)731
28 (月)	ごはん ぶたにくととりレバーの 　かりんあげ ボイルキャベツ もずくじる	**ごはん** かたくりこ あぶら　さとう	**ぎゅうにゅう** ぶたにく とりレバー まめちくわ　もずく	しょうが　キャベツ にんじん　たまねぎ えのきだけ **ねぎ**	しょうゆ　しお うすくちしょうゆ だしこんぶ けずりぶし	(小)608 (中)759
30 (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 じゃがいも さとう　あぶら こめこ　バター	**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 はるキャベツ とうもろこし	しお　こしょう す	(小)599 (中)775

「早寝・早起き・朝ごはん」　「地場産物を食卓に」