

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
- ◇心身の健康
- ◇食品を選択する能力
- ◇感謝の心
- ◇社会性
- ◇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。)

今月の献立 ※ぎゅうにゅうは、毎日あります

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2.5g

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	エネルギー 1食あたり
		(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 (火)	こがたパン ミートスパゲティ ポテトサラダ 始業式	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	グリーンピース 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
9 (水)	パン とりのからあげ ボイルキャベツ オニオンスープ 入学式	パン かたくりこ あぶら	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン	にんじん たまねぎ キャベツ しょうが パセリ にんにく セロリー	しお こしょう とりがらスープ しょうゆ	(小)627 (中)811
10 (木)	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)581 (中)723

「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 沼隈給食センター	主 な 材 料			調味料・だし等	エネルギー ・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		
11 (金)	ごはん マーボー豆腐 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	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく あかみそ 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 キャベツ きゅうり	しょうゆ トウバンジャン しお す からし	(小)602 (中)749
14 (月)	ごはん こんぶつくだに かやくうどん パリパリサラダ	ごはん うどん さとう	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ こんぶつくだに	しめじ たまねぎ にんじん ねぎ キャベツ きゅうり たくあんづけ	しょうゆ だしiriこ す しお	(小)518 (中)650
15 (火)	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)616 (中)796
16 (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 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 だけのこ 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	(小)564 (中)707
17 (木)	ツナそぼろごはん ワンタンスープ みしょうかん 	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)584 (中)722
18 (金)	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)560 (中)705
21 (月)	むぎごはん ふりかけ (カルシウムきょうか) 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 ふりかけ (カルシウムきょうか)	(小)589 (中)740
22 (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 じゃがいも あぶら 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 はるキャベツ	しお こしょう す	(小)599 (中)775
23 (水)	ごはん しろみざかなとだいの ピンゴソース 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	ピンゴソース しお うすくちしょうゆ とりがらスープ	(小)615 (中)767
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)558 (中)696
25 (金)	キムタクごはん かんこくふうスープ	むぎ 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)597 (中)749
28 (月)	ごはん ふりかけ (てつきょうか) 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 だけのこ 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)550 (中)690
30 (水)	ごはん ぶたにくととりレバーの かりんあげ ポイルキャベツ 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)609 (中)760

「早寝・早起き・朝ごはん」 「地場産物を食卓に」