

食生活を ふりかえろう

3学期も残りわずかとなりました。3月は卒業や進級に向けて1年間のまとめをする時期です。みなさんはこの1年間、家や学校でどのような食生活を送ってきましたか。自分自身でふりかえってみましょう。

☆ふりかえりビンゴ☆

自分の食生活をふりかえて、「できた」と思うものは☆をぬきましょう！

<p>朝ごはんをまいにち食べた</p>  	<p>食事の前に手洗いをした</p>  	<p>協力して給食の準備ができた</p>  
<p>「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつができた</p>  	<p>「ありがとう」の気持ちをもって食べた</p>  	<p>よくかんで食べた</p>  
<p>すききらいしないで食べた</p>  	<p>正しいはしの持ち方で食べた</p>  	<p>お皿をピカピカにして返した</p>  



たて・よこ・ななめのビンゴはいくつありましたか？
6～8列・・・すばらしい！これからも続けよう！
3～5列・・・もうひといき！
0～2列・・・できることから挑戦しよう！

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

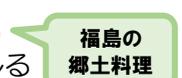
給食では、地場産物（ふくやまSUN・福山市内産・広島県内産）をできるだけ使用します。
(材料欄の太字で書いてある材料が地場産物です。天候等により使用できない場合もあります。)



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 ※◆は、小学6年生、中学3年生のリクエスト献立です

日 (曜)	こんだてめい F班校 (松永ブロック)	主 な 材 料			調味料・だし等	E値キ- +0カリー
		(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		
2 (月)	ごはん ◆あげぎょうざ だいこんのちゅうかあえ みそキムチスープ	ごはん あぶら さとう ごまあぶら しろごま はるさめ	ぎゅうにゅう ぎょうざ ぶたにく とうふ ちゅうみそ	だいこん にんじん はくさい しめじ はくさいキムチ ねぎ	しお す うすくちしょうゆ こしょう さけ とりがらスープ	(小)572 (中)731
3 (火)	いろいろちらしごはん はなふいりだいじょいも とりだんごじる ひなあられ ひな祭り献立	ごはん さとう はなふ ひなあられ 福山で作られた 「だいじょいも」を使用	ぎゅうにゅう とりにく えび かまぼこ(ピツ・しろ) きんしたまご 1食さざみのり だいじょいもいり とりだんご	たけのこ にんじん ほししいたけ ねぎ こまつな たまねぎ えのきだけ	さけ しお しょうゆ みりん うすくちしょうゆ けずりぶし	(小)576 (中)709
4 (水)	セルフチキンバーガー ポイルキャベツ コンソメスープ おいわいデザート 卒業祝い献立	パン さとう かたくりこ おいわいデザート	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン	しょうが キャベツ たまねぎ にんじん はくさい セロリー	みりん しょうゆ さけ しお こしょう とりがらスープ	(小)643 (中)810
5 (木)	ごはん じゃがいものそぼろに ひじきのごまマヨネーズあえ	ごはん じゃがいも あぶら さとう かたくりこ しろごま ノンエッグマヨネーズ	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく まぐろあぶらづけ ひじき だいず	たまねぎ にんじん こんにゃく えだまめ キャベツ きゅうり	みりん しょうゆ しお こしょう	(小)614 (中)769
6 (金)	ごはん さばのカレーに ゆかりあえ 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 ちゅうみそ	キャベツ たまねぎ にんじん ごぼう こんにゃく しめじ ねぎ	しょうゆ みりん さけ カレーこ ゆかり	(小)570 (中)690

日 (曜)	こんだてめい F班校 (松永ブロック)	主な材料			調味料・だし等	エネルギー 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		
9 (月)	ピピンバ わかめスープ きよみオレンジ 	ごはん あぶら さとう ごまあぶら しろごま はるさめ	ぎゅうにゅう ぶたにく あかみそ とうふ わかめ	にんにく きゅうり もやし えのきだけ たまねぎ にんじん ねぎ きよみオレンジ	しょうゆ みりん うすくちしょうゆ しお とりがらスープ トウバンジャン	(小)573 (中)712
10 (火)	ごはん ひきないり ちゃんこじる ◆なっとう 	ごはん さとう あぶら しらたまもち	ぎゅうにゅう ちくわ(わぎり) あぶらあげ たら とりにく なっとう	だいこん にんじん こまつな しろねぎ ほししいたけ ごぼう はくさい たまねぎ	しょうゆ みりん さけ しお だしiriこ	(小)563 (中)700
11 (水)	パン いちごジャム はくさいとえびの こめこクリームに だいこんサラダ	パン いちごジャム じゃがいも バター こめこ さとう あぶら	ぎゅうにゅう えび とりにく ロースハム	はくさい にんじん たまねぎ だいこん マッシュルーム きゅうり とうもろこし	しお こしょう とりがらスープ うすくちしょうゆ す	(小)602 (中)768
12 (木)	ごはん さわらとだいの あまだれあげ ポイルキャベツ みそしる	ごはん かたくりこ あぶら さとう しろごま	ぎゅうにゅう さわら だいの とうふ あぶらあげ ちゅうみそ	キャベツ にんじん たまねぎ しめじ ねぎ	さけ しょうゆ だしiriこ	(小)639 (中)795
13 (金)	むぎごはん ひじきのりつくだに こうやどうふのたまごとし きりほしだいこんのすのもの	むぎごはん じゃがいも あぶら さとう	ぎゅうにゅう ひじきのり こうやどうふ たまご ぶたにく しらすぼし	にんじん たまねぎ ほししいたけ さやいんげん きゅうり もやし きりほしだいこん	しお しょうゆ うすくちしょうゆ す	(小)590 (中)739
16 (月)	カレーライス わかめサラダ	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 わかめ まぐろあぶらづけ	たまねぎ にんじん にんにく だいこん 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 す カレーこ	(小)600 (中)745
17 (火)	ごはん あつあげのちゅうかに ビーフンのちゅうかあえ	ごはん ごまあぶら さとう かたくりこ ビーフン	ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ うすらたまご ロースハム	にんじん たまねぎ にんにく しょうが チンゲンサイ ほししいたけ キャベツ きゅうり	しょうゆ さけ オイスターソース しお こしょう す からし	(小)599 (中)744
18 (水)	パン とりにくとレバーの ケチャップがらめ ポイルキャベツ ポテトスープ	パン かたくりこ あぶら さとう じゃがいも	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン とりレバー	キャベツ にんじん たまねぎ パセリ とうもろこし	ケチャップ ウスターソース しお こしょう とりがらスープ	(小)640 (中)825
19 (木)	パインパン ベトナムふうしるめん ウインナーとやさいのソテー かくチーズ【中学校】	パインパン ビーフン(ひらめん) あぶら	ぎゅうにゅう とりにく スライスウインナー チーズ【中】	にんじん たまねぎ キャベツ もやし ほししいたけ しめじ ねぎ チンゲンサイ とうもろこし	うすくちしょうゆ しお こしょう とりがらスープ	(小)581 (中)798
23 (月)	むぎごはん ふりかけ(てつきょうか) とりにくとじゃがいもの あまからに うめしらすあえ	むぎごはん じゃがいも あぶら さとう	ぎゅうにゅう とりにく しろみそ しらすぼし	たまねぎ にんじん ごぼう こんにゃく えだまめ だいこん キャベツ うめぼし	みりん しょうゆ いちみつがらし うすくちしょうゆ ふりかけ (てつきょうか)	(小)580 (中)730
24 (火)	とりにくとわけぎのどんぶり わふうワンタン 	ごはん あぶら さとう かたくりこ ワンタンめん	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく たまご あぶらあげ	しょうが たまねぎ ほししいたけ わけぎ にんじん チンゲンサイ もやし こんにゃく	しお だしiriこ みりん こしょう しょうゆ うすくちしょうゆ	(小)577 (中)720
25 (水)	セルフツナサンド ひろしまほうれん ミソ・ミルクシチュー 	しょくパン ノンエッグマヨネーズ じゃがいも あぶら	ぎゅうにゅう まぐろあぶらづけ スライスウインナー ちゅうみそ	キャベツ きゅうり にんじん たまねぎ とうもろこし ほうれんそう	しお こしょう とりがらスープ	(小)613 (中)794