

# 給食だより 5月

2025年(令和7年)  
福山市教育委員会  
(学校保健課)

## 食事を楽しもう

食事は、生きていくための栄養摂取だけではなく、心の栄養補給でもあります。食事の時間が楽しいと感じること、一緒に食事をする人との関係性や安心・安全な環境も大切です。楽しい食事を通して心身ともに元気に過ごしましょう。

## 食事を楽しむために意識したい 3つの間

### 【時間】

- ・食事に集中する
- ・準備や後片付けも協力をする
- ・時計を見て行動する

### 【空間】

- ・落ち着いて過ごす
- ・机の上をきれいに  
して食べる
- ・食事のマナーを守る

### 【仲間】

- ・安心して仲良く  
食べられる
- ・苦手なものにも  
挑戦して食べて  
みようと思う

## 正しいはしの持ち方を知ろう

- ①正しいえんぴつの持ち方で、はしを1本持つ。
- ②もう1本のはしを、親指のつけ根から中指と薬指の間に通す。
- ③①のはしを「1の字」を書くように縦に動かす。



おはしを正しく持つと、  
食事にも楽しくなるね♪



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。)

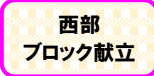


今月の食塩摂取量  
小学校:1食平均2.0g  
中学校:1食平均2.4g

## 今月の献立 ※ぎょうにゅうは、毎日あります

| 日<br>(曜)  | こんだてめい<br>A班校<br>(西部ブロック)                  | 主 な 材 料                                                |                                                       |                                                                 | 調味料・だし等                                          | エネルギー<br>和加リ-    |
|-----------|--------------------------------------------|--------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------|------------------|
|           |                                            | (き)<br>主に熱や力になるもの                                      | (あか)<br>主に血や肉になるもの                                    | (みどり)<br>主に体の調子を<br>整えるもの                                       |                                                  |                  |
| 1<br>(木)  | ごはん<br>ふりかけ(てつきょうか)<br>だいずのごもくに<br>パリパリサラダ | <b>ごはん</b><br>じゃがいも<br>あぶら さとう                         | <b>ぎゅうにゅう</b><br><b>だいず</b> とりにく<br>あつあげ こんぶ<br>ちゅうみそ | にんじん ごぼう<br>さやいんげん<br>こんにゃく<br>キャベツ きゅうり<br>たくあんづけ              | みりん しょうゆ<br>す しお<br>ふりかけ<br>(てつきょうか)             | (小)572<br>(中)715 |
| 2<br>(金)  | ごはん<br>さばのうめに<br>こんぶあえ<br>しんたまねぎのみそしる      | <b>ごはん</b><br>さとう<br>じゃがいも                             | <b>ぎゅうにゅう</b><br>さば<br>しおこんぶ<br>とうふ ちゅうみそ             | しょうが うめぼし<br>キャベツ にんじん<br><b>たまねぎ</b> しめじ<br><b>ねぎ</b>          | さけ みりん<br>しょうゆ す<br>だしiriこ                       | (小)550<br>(中)669 |
| 7<br>(水)  | ごはん<br>やみつきちキン<br>そえやさい<br>ポテトスープ          | <b>ごはん</b><br>かたくりこ あぶら<br>ノンエッグマヨネーズ<br>しろごま<br>じゃがいも | <b>ぎゅうにゅう</b><br>とりにく<br>ベーコン                         | しょうが にんにく<br>キャベツ にんじん<br><b>たまねぎ</b><br>とうもろこし                 | さけ<br>オイスターソース<br>しょうゆ みりん<br>しお こしょう<br>とりがらすープ | (小)678<br>(中)844 |
| 8<br>(木)  | ごはん<br>ごもくラーメン<br>まめなサラダ                   | <b>ごはん</b><br>ちゃんぽんめん<br>あぶら<br>さとう                    | <b>ぎゅうにゅう</b><br>ぶたにく わかめ<br>だいず<br>まぐろあぶらづけ          | <b>もやし</b> にんじん<br><b>たまねぎ</b> <b>ねぎ</b><br>とうもろこし<br>きゅうり キャベツ | しお こしょう<br>しょうゆ す<br>とりがらすープ<br>うすくちしょうゆ         | (小)547<br>(中)686 |
| 9<br>(金)  | たけのこごはん<br>すましじる<br>かしわもち                  | <b>ごはん</b><br>あぶら ふ<br>かしわもち                           | <b>ぎゅうにゅう</b><br>とりにく<br><b>あぶらあげ</b><br>わかめ          | たけのこ にんじん<br>ほししいたけ<br><b>たまねぎ</b><br>さやいんげん<br>えのきだけ <b>ねぎ</b> | みりん しょうゆ<br>しお だしこんぶ<br>けずりぶし<br>うすくちしょうゆ        | (小)622<br>(中)745 |
| 12<br>(月) | ごはん<br>じゃがいものそばろに<br>はりはりづけ                | <b>ごはん</b><br>じゃがいも<br>あぶら さとう                         | <b>ぎゅうにゅう</b><br>ぶたにく とりにく<br><b>しらすぼし</b><br>しおこんぶ   | <b>たまねぎ</b> にんじん<br>こんにゃく<br>えだまめ きゅうり<br>きりぼしだいこん              | みりん しょうゆ<br>しお<br>うすくちしょうゆ<br>す                  | (小)554<br>(中)693 |

「早寝・早起き・朝ごはん」 「地場産物を食卓に」

| 日<br>(曜)                   | こんだてめい<br>A班校<br>(西部ブロック)                                                                                      | 主 な 材 料                                              |                                                                   |                                                                                     | 調味料・だし等                                                      | エネルギー<br>和カロリー   |
|----------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------|------------------|
|                            |                                                                                                                | (き)<br>主に熱や力になるもの                                    | (あか)<br>主に血や肉になるもの                                                | (みどり)<br>主に体の調子を<br>整えるもの                                                           |                                                              |                  |
| 13<br>(火)                  | チリコンカンサンド<br>レタスとたまごのスープ                                                                                       | しょくパン<br>きんときまめ<br>じゃがいも<br>あぶら<br>かたくりこ             | <u>ぎゅうにゅう</u><br>ぶたにく<br>たまご ベーコン                                 | <u>たまねぎ</u> トマト<br>にんにく<br>レタス にんじん                                                 | しお こしょう<br>ウスターソース<br>ケチャップ<br>チリパウダー<br>うすくちしょうゆ<br>とりがらすープ | (小)573<br>(中)744 |
| 14<br>(水)                  | ごはん<br>こんぶつくだに<br>かやくうどん<br>かいそうサラダ                                                                            | <u>ごはん</u><br>うどん<br>さとう                             | <u>ぎゅうにゅう</u><br>こんぶつくだに<br>とりにく<br>あぶらあげ<br>かいそうミックス<br>まぐろあぶらづけ | しめじ <u>たまねぎ</u><br>にんじん <u>ねぎ</u><br><u>もやし</u> キャベツ                                | しょうゆ<br>だしiriこ<br>す                                          | (小)548<br>(中)683 |
| 15<br>(木)                  | ロコモコふう<br>グリーンサラダ <br>れいとうパイン | <u>ごはん</u><br>あぶら こむぎこ<br>バター さとう                    | <u>ぎゅうにゅう</u><br>ぶたにく<br>ミニハンバーグ                                  | <u>たまねぎ</u> にんじん<br>にんにく<br>キャベツ きゅうり<br>パイン                                        | ウスターソース<br>ケチャップ<br>しお こしょう<br>あかワイン す<br>トマトピューレ            | (小)664<br>(中)802 |
| 親善友好都市献立【アメリカ合衆国 ハワイ州マウイ郡】 |                                                                                                                |                                                      |                                                                   |                                                                                     |                                                              |                  |
| 16<br>(金)                  | ごはん<br>かつおのピリカラあげ<br>ポイルキャベツ<br>あいしょうじる                                                                        | <u>ごはん</u><br>かたくりこ あぶら<br>さとう<br>じゃがいも              | <u>ぎゅうにゅう</u><br>かつお<br>ベーコン<br>しろみそ                              | しょうが にんにく<br>キャベツ <u>たまねぎ</u><br>しらたき にんじん<br>しめじ <u>ねぎ</u><br>アップルソース              | さけ こしょう<br>しょうゆ<br>トウバンジャン<br>しお                             | (小)611<br>(中)761 |
| 19<br>(月)                  | ごはん<br>グヤーシュ <br>ごぼうサラダ       | <u>ごはん</u><br>じゃがいも<br>あぶら<br>さとう                    | <u>ぎゅうにゅう</u><br>ぶたにく<br>スライスウインナー<br>まぐろあぶらづけ                    | <u>たまねぎ</u> にんじん<br>トマト にんにく<br>ごぼう きゅうり                                            | パブリカ<br>しお こしょう<br>カレーこ す<br>ウスターソース<br>とりがらすープ              | (小)565<br>(中)703 |
| 20<br>(火)                  | フィッシュバーガー<br>ポイルキャベツ<br>まめまめポタージュスープ                                                                           | パン<br>かたくりこ あぶら<br>じゃがいも<br>しろいんげんまめ                 | <u>ぎゅうにゅう</u><br>ホキ<br>ベーコン                                       | キャベツ にんじん<br><u>たまねぎ</u> えだまめ                                                       | しお こしょう<br>1食トンカツソース<br>クリームポタージュ<br>とりがらすープ                 | (小)599<br>(中)768 |
| 21<br>(水)                  | ごはん<br>ふりかけ(カルシウムきょうか)<br>ぶたにくとしんたまねぎの<br>しょうがいため<br>だいじょいもいり<br>とりだんごじる                                       | <u>ごはん</u><br>あぶら さとう                                | <u>ぎゅうにゅう</u><br>ぶたにく<br><u>だいじょいもいり</u><br><u>とりだんご</u><br>ちゅうみそ | <u>たまねぎ</u> キャベツ<br>にんじん しめじ<br>しょうが<br><u>チンゲンサイ</u><br>えのきだけ                      | しお さけ<br>しょうゆ<br>だしiriこ<br>ふりかけ<br>(カルシウムきょうか)               | (小)563<br>(中)702 |
| 22<br>(木)                  | たいそぼろごはん<br>しらたまじる<br>アーモンドいりこ<br>【小学校・中学校】                                                                    | <u>ごはん</u><br>あぶら さとう<br>しらたまもち<br>アーモンドいりこ<br>【小・中】 | <u>ぎゅうにゅう</u><br>たい とりにく<br>きんしたまご<br>1食きざみのり                     | にんじん えだまめ<br><u>チンゲンサイ</u><br><u>たまねぎ</u>                                           | さけ<br>うすくちしょうゆ<br>しお しょうゆ<br>だしiriこ                          | (小)586<br>(中)723 |
| 23<br>(金)                  | むぎごはん<br>じゃがぶたキムチ<br>きりぼしだいこんのすのもの                                                                             | むぎ <u>ごはん</u><br>じゃがいも<br>あぶら<br>さとう                 | <u>ぎゅうにゅう</u><br>ぶたにく<br><u>しらすぼし</u>                             | <u>たまねぎ</u> にんじん<br>しらたき なら<br>はくさいキムチ<br>きりぼしだいこん<br>きゅうり                          | さけ しょうゆ<br>みりん す<br>うすくちしょうゆ<br>しお                           | (小)575<br>(中)725 |
| 26<br>(月)                  | ごはん<br>ぶたにくとだいすの<br>あまみそあえ<br>そえやさい<br>もずくじる                                                                   | <u>ごはん</u><br>かたくりこ<br>あぶら さとう<br>しろごま               | <u>ぎゅうにゅう</u><br>ぶたにく もずく<br>だいす ちゅうみそ<br>まめちくわ                   | しょうが キャベツ<br>にんじん <u>たまねぎ</u><br>えのきだけ <u>ねぎ</u>                                    | さけ しょうゆ<br>みりん しお<br>うすくちしょうゆ<br>だしこんぶ<br>けずりぶし              | (小)635<br>(中)793 |
| 27<br>(火)                  | パン<br>いためビーフン<br>しゃりしゃりポテトサラダ                                                                                  | パン<br>ビーフン<br>あぶら ごまあぶら<br>じゃがいも さとう                 | <u>ぎゅうにゅう</u><br>ぶたにく<br>えび<br>ロースハム                              | <u>たまねぎ</u> にんじん<br>キャベツ にんにく<br><u>こまつな</u><br>きゅうり                                | さけ しお<br>こしょう<br>しょうゆ す                                      | (小)581<br>(中)753 |
| 28<br>(水)                  | ごはん<br>おやこに<br>しらすあえ                                                                                           | <u>ごはん</u><br>じゃがいも あぶら<br>さとう                       | <u>ぎゅうにゅう</u><br>たまご とりにく<br>あぶらあげ<br><u>しらすぼし</u>                | <u>たまねぎ</u> にんじん<br>さやいんげん<br>キャベツ <u>もやし</u>                                       | しょうゆ<br>す<br>うすくちしょうゆ                                        | (小)555<br>(中)695 |
| 29<br>(木)                  | ごはん<br>さばのカレーに<br>ゆかりづけ<br>けんちんじる                                                                              | <u>ごはん</u><br>さとう<br>あぶら                             | <u>ぎゅうにゅう</u><br>さば<br><u>とうふ</u> とりにく<br><u>あぶらあげ</u>            | きゅうり <u>たまねぎ</u><br>にんじん<br>ごぼう こんにゃく<br><u>ねぎ</u>                                  | しょうゆ みりん<br>さけ カレーこ<br>ゆかり<br>しお                             | (小)601<br>(中)729 |
| 30<br>(金)                  | むぎごはん<br>シアチャンドウフ<br>ナムル                                                                                       | むぎ <u>ごはん</u><br>あぶら かたくりこ<br>さとう ごまあぶら<br>しろごま      | <u>ぎゅうにゅう</u><br>ぶたにく<br>あつあげ<br>あかみそ                             | しょうが にんにく<br><u>たまねぎ</u> にんじん<br>ほししいたけ<br>キャベツ<br><u>チンゲンサイ</u><br>きゅうり <u>もやし</u> | トウバンジャン<br>さけ しょうゆ<br>とりがらすープ<br>ガーリック                       | (小)605<br>(中)759 |