

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。)

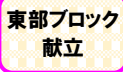


今月の食塩摂取量
小学校:1食平均2.0g
中学校:1食平均2.4g

今月の献立 ※ぎょうにゅうは、毎日あります

日 (曜)	こんだてめい E班校 (東部ブロック)	主 な 材 料			調味料・だし等	エネルギー 和カロリー
		(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		
1 (木)	ごはん ふりかけ(てつきょうか) だいずのごもくに パリパリサラダ	ごはん じゃがいも あぶら さとう	ぎゅうにゅう だいず とりにく あつあげ こんぶ	にんじん ごぼう さやいんげん こんにゃく キャベツ きゅうり たくあんづけ	みりん しょうゆ す しお ふりかけ (てつきょうか)	(小)572 (中)715
2 (金)	ごはん さばのうめに こんぶあえ しんたまねぎのみそしる	ごはん さとう じゃがいも	ぎゅうにゅう さば しおこんぶ とうふ ちゅうみそ	しょうが うめぼし キャベツ にんじん たまねぎ しめじ ねぎ	さけ みりん しょうゆ す だしiriこ	(小)550 (中)669
7 (水)	ごはん とりのからあげ かおりあえ ポテトスープ	ごはん かたくりこ あぶら じゃがいも	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン	しょうが にんにく キャベツ にんじん たまねぎ とうもろこし	しょうゆ かおり しお こしょう とりからスープ	(小)648 (中)807
8 (木)	ポークカレーライス ひじきサラダ	ごはん じゃがいも バター あぶら こむぎこ しろごま ノンエッグマヨネーズ	ぎゅうにゅう ぶたにく ひじき まぐろあぶらづけ	にんじん にんにく たまねぎ キャベツ きゅうり	しお こしょう しょうゆ カレーこ ウスターソース トンカツソース ケチャップ	(小)633 (中)787
9 (金)	たけのこごはん すましじる かしわもち	ごはん あぶら ふ かしわもち	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ わかめ	たけのこ にんじん ほししいたけ たまねぎ さやいんげん えのきだけ ねぎ	みりん しょうゆ しお だしこんぶ けずりぶし うすくちしょうゆ	(小)622 (中)745
12 (月)	ごはん じゃがいものそばろに 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 こんにゃく えだまめ きゅうり きりぼしだいこん	みりん しょうゆ しお うすくちしょうゆ す	(小)560 (中)700

「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 E班校 (東部ブロック)	主 な 材 料			調味料・だし等	エネルギー 和カロリー
		(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		
13 (火)	チリコンカンサンド レタスとたまごのスープ	しょくパン きんときまめ じゃがいも あぶら かたくりこ	ぎゅうにゅう ぶたにく たまご ベーコン	たまねぎ トマト にんにく レタス にんじん	しお こしょう ウスターソース ケチャップ チリパウダー うすくちしょうゆ とりがらスープ	(小)573 (中)744
14 (水)	ごはん こんぶつくだに かやくうどん かいそうサラダ	ごはん うどん さとう	ぎゅうにゅう こんぶつくだに とりにく あぶらあげ かいそうミックス まぐろあぶらづけ	しめじ たまねぎ にんじん ねぎ もやし キャベツ	しょうゆ だしiriこ す	(小)548 (中)683
15 (木)	ロコモコふう グリーンサラダ  れいとうパイン	ごはん あぶら こむぎこ バター さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく ミニハンバーグ	たまねぎ にんじん にんにく キャベツ きゅうり パイン	ウスターソース ケチャップ しお こしょう あかワイン す トマトピューレ	(小)664 (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 (金)	ごはん かつおのピリカラあげ ポイルキャベツ あいしょうじろ 	ごはん かたくりこ あぶら さとう じゃがいも	ぎゅうにゅう かつお ベーコン しろみそ	しょうが にんにく キャベツ たまねぎ しらたき にんじん しめじ ねぎ アップルソース	さけ こしょう しょうゆ トウバンジャン しお	(小)611 (中)761
19 (月)	ごはん ふりかけ(カルシウムきょうか) ぶたにくとしんたまねぎの しょうがいため だいじょういもいり とりだんごじる	ごはん あぶら さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく だいじょういもいり とりだんご ちゅうみそ	たまねぎ キャベツ にんじん しめじ しょうが チンゲンサイ えのきだけ	しお さけ しょうゆ だしiriこ ふりかけ (カルシウムきょうか)	(小)563 (中)702
20 (火)	カレーメンチカツ バーガー  ポイルキャベツ まめまめポタージュスープ	パン あぶら じゃがいも しろいんげんまめ	ぎゅうにゅう カレーメンチカツ ベーコン	キャベツ にんじん たまねぎ えだまめ	しお こしょう 1食トンカツソース クリームポタージュ とりがらスープ	(小)632 (中)816
21 (水)	たいそぼろごはん しらたまじる  アーモンドいりこ 【小学校・中学校】	ごはん あぶら さとう しらたまもち アーモンドいりこ 【小・中】	ぎゅうにゅう たい ぶたにく きんしたまご 1食きざみのり	にんじん えだまめ チンゲンサイ たまねぎ	さけ うすくちしょうゆ しお しょうゆ だしiriこ	(小)594 (中)733
22 (木)	ごはん ごもくラーメン まめなサラダ	ごはん ちゃんぽんめん あぶら さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく わかめ だいず まぐろあぶらづけ	もやし にんじん たまねぎ ねぎ とうもろこし きゅうり キャベツ	しお こしょう しょうゆ す とりがらスープ うすくちしょうゆ	(小)547 (中)686
23 (金)	むぎごはん じゃがぶたキムチ きりぼ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 ぶたにく しらすぼし	たまねぎ にんじん しらたき いら はくさいキムチ きりぼしだいこん きゅうり	さけ しょうゆ みりん す うすくちしょうゆ しお	(小)575 (中)725
26 (月)	ごはん ぶたにくとだいすの あまみそあえ そえやさい もずくじる	ごはん かたくりこ あぶら さとう しろごま	ぎゅうにゅう ぶたにく もずく だいず ちゅうみそ まめちくわ	しょうが キャベツ にんじん たまねぎ えのきだけ ねぎ	さけ しょうゆ みりん しお うすくちしょうゆ だしこんぶ けすりぶし	(小)635 (中)793
27 (火)	パン いためビーフン しゃりしゃりポテトサラダ	パン ビーフン あぶら ごまあぶら じゃがいも さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく えび ロースハム	たまねぎ にんじん キャベツ にんにく グリーンアスパラガス きゅうり	さけ しお こしょう しょうゆ す	(小)582 (中)754
28 (水)	ごはん おやこに しらすあえ	ごはん じゃがいも あぶら さとう	ぎゅうにゅう たまご とりにく あぶらあげ しらすぼし	たまねぎ にんじん さやいんげん キャベツ もやし	しょうゆ す うすくちしょうゆ	(小)555 (中)695
29 (木)	ごはん さばのカレーに ゆかりづけ けんちんじる	ごはん さとう あぶら	ぎゅうにゅう さば とうふ とりにく あぶらあげ	きゅうり たまねぎ にんじん ごぼう こんにゃく ねぎ	しょうゆ みりん さけ カレーこ ゆかり しお	(小)601 (中)729
30 (金)	むぎごはん ジアチャンドウフ ナムル	むぎ ごはん あぶら かたくりこ さとう ごまあぶら しろごま	ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ あかみそ	しょうが にんにく たまねぎ にんじん ほししいたけ キャベツ チンゲンサイ きゅうり もやし	トウバンジャン さけ しょうゆ とりがらスープ ガーリック	(小)605 (中)759