

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おいて食べる
- ・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 ※ぎゅうにゅうは、毎日あります

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 ー + 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		
1 (木)	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 とろろ 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	さけ みりん しょうゆ す だしiriこ	(小)550 (中)669
2 (金)	ごはん ふりかけ(てつきょうか) だいのごもくに 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 だいのごもくに 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
7 (水)	こがたパン きんぴらスパゲティ ひじきサラダ	こがたパン スパゲティ さとう ごまあぶら あぶら しろごま ノンエッグマヨネーズ	ぎゅうにゅう ベーコン ひじき まぐろあぶらづけ	ごぼう たまねぎ にんじん こまつな にんにく キャベツ きゅうり	しょうゆ みりん さけ しお いちみつがらし こしょう	(小)564 (中)752
8 (木)	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
9 (金)	ごはん とりのからあげ(しお) たくあんあえ みそ汁 松永ブロック献立	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 わかめ とろろ ちゅうみそ	きゅうり にんじん たくあんづけ たまねぎ しめじ	しお こしょう ガーリック だしiriこ	(小)646 (中)803
12 (月)	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

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 キロカロリー
		(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)	ごはん じゃがいものそぼろに 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 にんにく 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
14 (水)	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 にんにく	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
15 (木)	ごはん かつおのピリカラあげ ボイルキャベツ 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 にんにく しめじ ねぎ アッブルソース	さけ こしょう しょうゆ トウバンジャン しお	(小)611 (中)761
16 (金)	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 にんにく 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
19 (月)	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 にんにく 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
20 (火)	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 だいじょいもいり とりだんご ちゅうみそ	たまねぎ キャベツ にんにく 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 だしりこ ふりかけ (カルシウムきょうか)	(小)563 (中)702
21 (水)	フィッシュバーガー ボイルキャベツ まめまめポタージュスープ	パン かたくりこ あぶら じゃがいも しろいんげんまめ	ぎゅうにゅう ホキ ベーコン	キャベツ にんにく 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)599 (中)768
22 (木)	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 にんにく 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
23 (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 にんにく 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)760
26 (月)	ごはん じゃがぶたキムチ きりぼしだいこんのすのもの	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 にんにく しらたき にら 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)552 (中)693
27 (火)	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 にんにく 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
28 (水)	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	グリーンアスパラガス キャベツ たまねぎ にんにく にんにく きゅうり	さけ しお こしょう しょうゆ す	(小)582 (中)754
29 (木)	たいそぼろごはん しらたまじる アーモンドいりこ	ごはん あぶら さとう しらたまもち アーモンドいりこ	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	にんにく 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 だしりこ	(小)594 (中)733
30 (金)	むぎごはん ぶたにくとだいずの あまみそあえ そえやさい もすくじる	むぎ 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 もすく だいず ちゅうみそ まめちくわ	しょうが キャベツ にんにく 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 けずりぶし	(小)658 (中)826