

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 H班校 (北西ブロック)	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		
1 (木)	こがたパン きんぴらスパゲティ ひじきサラダ 新メニュー	こがたパン スパゲティ さとう あぶら ごまあぶら しろごま ノンエッグマヨネーズ	ぎょうにゅう ベーコン ひじき まぐろあぶらづけ	ごぼう こまつな たまねぎ にんじん 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
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	ぎょうにゅう さば とうふ しおこんぶ 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 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	ぎょうにゅう ぶたにく しらすぼし	たまねぎ にんじん しらたき 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
8 (木)	パン とりのからあげ そえやさい ポテトスープ	パン かたくりこ あぶら じゃがいも	ぎょうにゅう とりにく ベーコン	キャベツ にんじん たまねぎ とうもろこし	しお こしょう ガーリック とりがらスープ	(小)650 (中)835
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	ぎょうにゅう 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 えのきだけ さやいんげん 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 ジアチャンドウフ ナムル	ごはん あぶら かたくりこ さとう ごまあぶら しろごま	ぎょうにゅう 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 もやし キャベツ きゅうり チンゲンサイ	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)582 (中)727
13 (火)	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	ぎょうにゅう 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】

日 (曜)	こんだてめい H班校 (北西ブロック)	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		
14 (水)	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
15 (木)	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
16 (金)	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 だしいりこ す	(小)548 (中)683
19 (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 す うすくちしょうゆ	(小)560 (中)700
20 (火)	たいそばろごはん 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 だしいりこ	(小)594 (中)733
21 (水)	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
22 (木)	フィッシュバーガー ポイルキャベツ まめまめポタージュスープ	パン 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)599 (中)768
23 (金)	むぎごはん 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	むぎ 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 だしいりこ ふりかけ (カルシウムきょうか)	(小)586 (中)735
26 (月)	ごはん ぶたにくとだいずの 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)	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
28 (水)	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 とりにく とうふ あぶらあげ	きゅうり たまねぎ にんじん ねぎ ごぼう こんにゃく	しょうゆ みりん さけ カレーこ ゆかり しお	(小)601 (中)729
29 (木)	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
30 (金)	むぎごはん 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	むぎ 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)595 (中)748