

給食だより 5月

2025年(令和7年)
福山市教育委員会
(新市給食センター)

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く
- ・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



今月の食塩摂取量
小学校:1食平均1.9g
中学校:1食平均2.4g

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。)

今月の献立 ※ぎゅうにゅうは、毎日あります

日 (曜)	こんだてめい (新市給食センター)	主 な 材 料			調味料・だし等	E値・ 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 ツナサラダ	パン スパゲティ あぶら さとう ごまあぶら	ぎゅうにゅう ベーコン 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 とうもろこし	しょうゆ みりん さけ しお いちみつがらし うすくちしょうゆ	(小)536 (中)717
2 (金)	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	(小)558 (中)698
7 (水)	ごはん さばのしょうがにふう ポイルキャベツ しんたまねぎのみそしる	ごはん さとう じゃがいも かたくりこ	ぎゅうにゅう さば あぶらあげ とうふ ちゅうみそ	しょうが キャベツ にんじん たまねぎ ねぎ	さけ みりん しょうゆ だしiriこ	(小)553 (中)670
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	ぎゅうにゅう 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	ガーリック しお こしょう とりがらスープ	(小)651 (中)837
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)621 (中)745

「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 (新市給食センター)	主 な 材 料			調味料・だし等	E値・ 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		
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)586 (中)731
13 (火)	ごはん ぶたにくとだいの あまみそあえ そえやさい もずくスープ	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 だいのす 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 とりがらスープ	(小)641 (中)799
14 (水)	ごはん かやくうどん いりな	ごはん うどん あぶら	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ ベーコン	しめじ たまねぎ にんじん ねぎ もやし こまつな	しょうゆ だしiriこ みりん	(小)530 (中)668
15 (木)	チリコンカンサンド かいそうサラダ	しょくパン きんときまめ じゃがいも あぶら さとう ごまあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく かいそうミックス まぐろあぶらづけ	たまねぎ トマト にんにく きゅうり にんじん キャベツ	しお こしょう ウスターソース ケチャップ チリパウダー しょうゆ す	(小)544 (中)709
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 さとう サラダあぶら	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 ハヤシフレーク	(小)649 (中)787
親善友好都市献立【アメリカ合衆国 ハワイ州マウイ郡】						
19 (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
20 (火)	ごはん ごもくらーめん 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 だいのす 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)687
21 (水)	たいそぼろごはん しらたまじる	ごはん あぶら さとう しらたまもち	ぎゅうにゅう たい ぶたにく きんしたまご 1食さざみのり	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)555 (中)694
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 クリームポターージュ とりがらスープ	(小)599 (中)755
23 (金)	むぎごはん 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iriこ	(小)578 (中)726
26 (月)	ごはん かつおのケチャップがらめ ポイルキャベツ わかめスープ	ごはん かたくりこ あぶら さとう はるさめ	ぎゅうにゅう かつお わかめ	しょうが キャベツ たまねぎ にんじん えのきだけ ねぎ	さけ しょうゆ ケチャップ ウスターソース うすくちしょうゆ しお とりがらスープ	(小)588 (中)699
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 さばのカレーにふう ゆかりづけ けんちんじる	ごはん さとう あぶら かたくりこ	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)590 (中)715
29 (木)	パン いためビーフン しゃりしゃりポテトサラダ アーモンドいりこ	パン ビーフン あぶら ごまあぶら じゃがいも さとう サラダあぶら アーモンドいりこ	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 アスパラガス きゅうり	さけ しお こしょう しょうゆ す	(小)621 (中)793
30 (金)	むぎごはん ふりかけ(てつきょうか) だいのすのごもくに 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 だいのす 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)599 (中)752