

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 ※ぎゅうにゅうは、毎日あります

日 (曜)	こんだてめい 沼隈給食センター	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)	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
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 やみつきちキン そえやさい ポテトスープ	ごはん かたくりこ あぶら ノンエッグマヨネーズ しろごま 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	さけ オイスターソース しょうゆ みりん しお こしょう とりがらスープ	(小)678 (中)844
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 けすりぶし うすくちしょうゆ	(小)621 (中)745
9 (金)	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
12 (月)	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 す	(小)560 (中)700

日 (曜)	こんだてめい 沼隈給食センター	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		
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	<u>ぎゅうにゅう</u> ぶたにく たまご ベーコン	<u>たまねぎ</u> 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 かつおのピリカラあげ ボイルキャベツ あいしょうじる	<u>ごはん</u> かたくりこ あぶら さとう じゃがいも	<u>ぎゅうにゅう</u> かつお ベーコン しろみそ	しょうが にんにく キャベツ <u>たまねぎ</u> しらたき にんじん しめじ <u>ねぎ</u> 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)	ごはん こんぶつくだに かやくうどん かいそうサラダ	<u>ごはん</u> うどん さとう	<u>ぎゅうにゅう</u> 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 <u>たまねぎ</u> にんじん <u>ねぎ</u> <u>もやし</u> キャベツ	しょうゆ だしiriこ す	(小)535 (中)667
16 (金)	ロコモコふう グリーンサラダ  れいとうパイন	<u>ごはん</u> あぶら こむぎこ バター さとう	<u>ぎゅうにゅう</u> ぶたにく ミニハンバーグ	<u>たまねぎ</u> にんじん にんにく キャベツ きゅうり パイন	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】						
19 (月)	ごはん シアチャンドウフ ナムル	<u>ごはん</u> あぶら かたくりこ さとう ごまあぶら しろごま	<u>ぎゅうにゅう</u> ぶたにく あつあげ あかみそ	しょうが にんにく <u>たまねぎ</u> にんじん ほししいたけ キャベツ <u>チンゲンサイ</u> きゅうり <u>もやし</u>	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
20 (火)	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	<u>ぎゅうにゅう</u> ホキ ベーコン	キャベツ にんじん <u>たまねぎ</u> 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)776
21 (水)	たいそぼろごはん しらたまじる アーモンドいりこ	<u>ごはん</u> あぶら さとう しらたまもち アーモンドいりこ	<u>ぎゅうにゅう</u> 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 <u>チンゲンサイ</u> <u>たまねぎ</u>	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 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	<u>ごはん</u> あぶら さとう	<u>ぎゅうにゅう</u> ぶたにく <u>だいじょいもいり</u> <u>とりだんご</u> ちゅうみそ	<u>たまねぎ</u> キャベツ にんじん しめじ しょうが <u>チンゲンサイ</u> 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)701
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 <u>ごはん</u> じゃがいも あぶら さとう	<u>ぎゅうにゅう</u> ぶたにく <u>しらすばし</u>	<u>たまねぎ</u> にんじん しらたき なら 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)	ビビンバ かんこくふうスープ	<u>ごはん</u> あぶら さとう ごまあぶら もち(トック)	<u>ぎゅうにゅう</u> ぶたにく あかみそ とりにく わかめ	<u>たまねぎ</u> にんにく <u>もやし</u> <u>ねぎ</u> きゅうり にんじん	トウバンジャン しょうゆ みりん うすくちしょうゆ しお こしょう とりがらスープ	(小)577 (中)720
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	<u>ぎゅうにゅう</u> ぶたにく いか ロースハム	<u>たまねぎ</u> にんじん キャベツ にんにく <u>グリーンアスパラガス</u> きゅうり	さけ しお こしょう しょうゆ す	(小)583 (中)755
28 (水)	ごはん さばのカレーに ゆかりつけ けんちんじる	<u>ごはん</u> さとう あぶら	<u>ぎゅうにゅう</u> さば とうふ とりにく あぶらあげ	きゅうり <u>たまねぎ</u> にんじん ごぼう こんにゃく <u>ねぎ</u>	しょうゆ みりん さけ カレーこ ゆかり しお	(小)596 (中)723
29 (木)	ごはん ぶたにくとだいの あまみそあえ そえやさい もすくじる	<u>ごはん</u> かたくりこ あぶら さとう しろごま	<u>ぎゅうにゅう</u> ぶたにく もすく 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 <u>たまねぎ</u> えのきだけ <u>ねぎ</u>	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)635 (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 <u>ごはん</u> じゃがいも あぶら さとう	<u>ぎゅうにゅう</u> <u>だいのす</u> 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)580 (中)729