

給食だより 11月

2025年(令和7年)
福山市教育委員会
(学校保健課)

感謝して食べよう

山の木々が色づいて、秋空に映える美しい季節となりました。
私たちの毎日の食事は、生き物の命や自然の恵み、食に関わるたくさんの人の働きによって支えられています。感謝の気持ちを持っていただきましょう。

感謝の気持ちを伝えるための方法を考えてみよう！

①食事のあいさつは心をこめて



『いただきます』
食べ物の命をいただくことへの感謝の気持ちを表します。



『ごちそうさまでした』
食事ができるまでに関わった人たちに感謝の気持ちを表します。

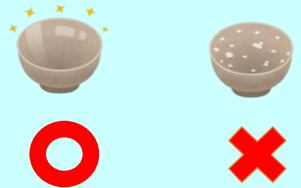


②食事のマナーを守ろう



マナーを守って、みんなで楽しく食べることで感謝の気持ちを表すことができます。

③お皿をピカピカにして返そう



食器にごはん粒などを残さず、きれいに返すことで感謝の気持ちを表すことができます。

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。）

減塩 今月の食塩摂取量
小学校:1食平均 2.0 g
中学校:1食平均 2.5 g

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 H班校 (北西ロック)	主 な 材 料			調味料・だし等	I値(糖質) 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		
4 (火)	ごはん とりさつま はるさめスープ	ごはん さとう あぶら さつまいも はるさめ	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく	にんじん たまねぎ えだまめ もやし ねぎ ほししいたけ	さけ みりん しょうゆ うすくちしょうゆ しお こしょう とりがらスープ	(小)572 (中)715
5 (水)	ごはん しろみざかなと だいのピンゴソース コーンキャベツ あいしょうじ	ごはん あぶら かたくりこ じゃがいも	ぎゅうにゅう ホキ だいず ベーコン しろみそ	キャベツ ねぎ とうもろこし たまねぎ しらたき にんじん しめじ	ピンゴソース しお こしょう	(小)629 (中)782
6 (木)	こがたこくとうパン ミートスパゲティ かいそうサラダ りんご	こくとうパン スパゲティ あぶら さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず まぐろあぶらづけ かいそうミックス	グリーンピース たまねぎ にんじん マッシュルーム にんにく だいこん りんご	あかワイン しお こしょう ケチャップ す トマトピューレ ウスターソース しょうゆ	(小)595 (中)795
7 (金)	ごはん いもに はりはりづけ アーモンドいりこ 【小学校・中学校】	ごはん さとう さといも アーモンドいりこ 【小・中】	ぎゅうにゅう ぶたにく しらすぼし しおこんぶ	にんじん ごぼう こんにゃく しろねぎ きゅうり きりぼしだいこん	さけ しょうゆ うすくちしょうゆ しお す	(小)552 (中)680
10 (月)	ひろしまなそぼろどんぶり しらたまじる	むぎ ごはん さとう あぶら しろごま しらたまもち	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく きんしたまご	ひろしまなづけ しょうが たまねぎ にんじん チンゲンサイ	さけ しょうゆ みりん しお だしいりこ	(小)585 (中)736

11月9日(日) 広島県知事選挙 投票日「素敵じゃね！ 票に希望を託すキミ」

日 (曜)	こんだてめい H班校 (北西ロック)	主 な 材 料			調味料・だし等	I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		
11 (火)	ごはん みそからあげ おんやさい とうふじる 親善友好都市献立【愛知県・岡崎市】	<u>ごはん</u> かたくりこ あぶら さとう	<u>ぎゅうにゅう</u> とりにく あかみそ とりレバー とうふ わかめ はちちょうみそ	キャベツ にんじん たまねぎ しめじ	みりん しょうゆ うすくちしょうゆ だしiriこ しお	(小)605 (中)751
12 (水)	ごはん マーボーひじき ナムル	<u>ごはん</u> ごまあぶら さとう しろごま かたくりこ	<u>ぎゅうにゅう</u> とうふ <u>ひじき</u> ぶたにく あかみそ	にんじん たまねぎ <u>ねぎ</u> しょうが にんにく <u>もやし</u> <u>ほうれんそう</u>	トウバンジャン しょうゆ ガーリック	(小)549 (中)685
13 (木)	パン とりにくのこめこクリームに フレンチサラダ	パン あぶら こめこ さつまいも バター さとう	<u>ぎゅうにゅう</u> とりにく うずらたまご ロースハム	たまねぎ にんじん えだまめ キャベツ きゅうり マッシュルーム	しお こしょう とりがらすूप す しお こしょう	(小)625 (中)804
14 (金)	むぎごはん ゆかりふりかけ だいずのごもくに 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> <u>だいず</u> とりにく あつあげ こんぶ わかめ	にんじん たけのこ さやいんげん こんにゃく <u>もやし</u> きゅうり	みりん しょうゆ しお す うすくちしょうゆ 1食ゆかり	(小)592 (中)743
17 (月)	うすみ にじゃあ みかん 福山市の 郷土料理	<u>ごはん</u> さとう あぶら さといも	<u>ぎゅうにゅう</u> えび とうふ とりにく いりこ あぶらあげ	にんじん みつば ほししいたけ ゆず だいこん こまつな <u>みかん</u>	しょうゆ うすくちしょうゆ だしiriこ	(小)544 (中)675
18 (火)	おからツナどんぶり にらたまじる	<u>ごはん</u> あぶら さとう かたくりこ	<u>ぎゅうにゅう</u> おから まぐろあぶらづけ ぶたにく たまご	たまねぎ にんじん しょうが にら ほししいたけ えだまめ	みりん しょうゆ しお こしょう だしiriこ	(小)577 (中)720
19 (水)	ごはん ふりかけ(てつきょうか) 【中学校】 にくじゃが ごますあえ	<u>ごはん</u> じゃがいも あぶら さとう しろごま	<u>ぎゅうにゅう</u> ぶたにく	たまねぎ にんじん さやいんげん こんにゃく <u>もやし</u> キャベツ	しょうゆ みりん しお す ふりかけ(てつきょ うか)【中】	(小)544 (中)688
20 (木)	パン とりにくとさつまいもの ケチャップに オニオンスープ ココアぎゅうにゅうのもと	パン さつまいも あぶら さとう ココアぎゅうにゅう のもと	<u>ぎゅうにゅう</u> とりにく ベーコン	たまねぎ にんじん えだまめ にんにく キャベツ セロリー とうもろこし	しょうゆ ケチャップ しお こしょう とりがらすूप	(小)614 (中)787
21 (金)	ごはん さばにのみそに ゆかりあえ 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 あかみそ <u>あぶらあげ</u>	しょうが キャベツ にんじん たまねぎ ごぼう <u>ねぎ</u> こんにゃく	みりん さけ しょうゆ す ゆかり	(小)605 (中)733
25 (火)	ふゆやさいかレーライス チーズサラダ	<u>ごはん</u> さつまいも あぶら バター こむぎこ さとう	<u>ぎゅうにゅう</u> とりにく チーズ ロースハム	だいこん れんこん にんじん たまねぎ にんにく キャベツ きゅうり	しお こしょう ウスターソース トンカツソース ケチャップ しょうゆ す カレーこ	(小)609 (中)755
26 (水)	ごはん さけのからあげ だいこんのちゅうかあえ サンマーメン 神奈川県 の郷土料理	<u>ごはん</u> かたくりこ あぶら さとう ちゃんぽんめん ごまあぶら しろごま	<u>ぎゅうにゅう</u> さけ ぶたにく	しょうが にんじん はくさい たまねぎ <u>もやし</u> ほししたけ チンゲンサイ だいこん	しょうゆ しお こしょう とりがらすूप す うすくちしょうゆ	(小)621 (中)772
27 (木)	パン ハンバーグの ケチャップソースかけ ポテトスープ	パン さとう じゃがいも	<u>ぎゅうにゅう</u> ハンバーグ ベーコン	たまねぎ キャベツ エリンギ にんじん マッシュルーム とうもろこし	ウスターソース ケチャップ しお こしょう とりがらすूप	(小)563 (中)745
28 (金)	おやこどんぶり まめなサラダ	<u>ごはん</u> あぶら さとう	<u>ぎゅうにゅう</u> とりにく だいず まぐろあぶらづけ たまご	たまねぎ にんじん ほししいたけ <u>ねぎ</u> こまつな キャベツ	みりん しお しょうゆ す うすくちしょうゆ けずりぶし	(小)582 (中)728