

2025年(令和7年) 福山市教育委員会 (学校保健課)



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。

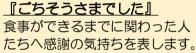
# 感謝の気持ちを伝えるための方法を考えてみよう!

# ①食事のあいさつは心をこめて



### <u>『いただきます』</u> 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。















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

## ②食事のマナーを守ろう 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。

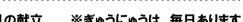
や調理の様子を紹介しています!



福山市学校給食【公式】

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<u>太字で書いてある材料</u>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 2.1 g

中学校:1食**平均 2.6 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 沼隈給食センター	主 な 材 料						
		(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	調味料・だし等	エネルキ゛- キロカロリ-		
4 (火)	こがたこくとうパン ミートスパゲティ かいそうサラダ	こくとうパン スパゲティ あぶら さとう	<b>ぎゅうにゅう</b> 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	あかワイン しお こりょう ケチマトピューレ ウスシー しょうゆ	(小)574 (中)765		
5 (水)	ごはん しろみざかなと だいずのビンゴソース ボイルキャベツ あいしょうじる	<b>ごはん</b> あぶら かたくりこ じゃがいも	<b>ぎゅうにゅう</b> ホキ だいず ベーコン しろみそ	キャベツ <b>ねぎ</b> たまねぎ しらたき にんじん しめじ	ビンゴソース しお こしょう	(小)625 (中)777		
6 (木)	おやこどんぶり まめなサラダ	<b>ごはん</b> あぶら さとう	<b>ぎゅうにゅう</b> 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 <b>ねぎ</b> 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)583 (中)727		
7 (金)	カレーにくみそめん ポテトサラダ	ちゅうかめん あぶら さとう かたくりこ じゃがいも ノンエッグマヨネーズ	<b>ぎゅうにゅう</b> ぶたにく あかみそ ロースハム	しょうが にんにく たまねぎ にんじん <b>ねぎ</b> ほししいたけ たけのこ きゅうり	カレーフレーク しょうゆ しお さけ こしょう	(小)585 (中)786		
10 (月)	むぎごはん マーボーひじき ナムル	むぎ <b>ごはん</b> ごまあぶら さとう しろごま かたくりこ	<b>ぎゅうにゅう</b> とうふ <b>ひじき</b> ぶたにく あかみそ	にんじん たまねぎ <b>ねぎ</b> しょうが にんにく <b>もやし</b> <b>ほうれんそう</b>	トウバンジャン しょうゆ ガーリック	(小)572 (中)717		

		主な材料				
(曜)	こんだてめい 沼隈給食センター	(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	調味料・だし等	エネルキ゛— キロカロリー
11 (火)	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	<b>ぎゅうにゅう</b> 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 とりがらスープ す しお こしょう	(川)625 (中)804
12(水)	ごはん ふりかけ (カルシウムきょうか)【中学校】 だいずのごもくに すのもの	<b>ごはん</b> じゃがいも あぶら さとう	<b>ぎゅうにゅう</b> だいず 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 <b>もやし</b> きゅうり	みりん しょうゆ しお す うすくちしょうゆ ふりかけ (カルシウムきょうか) 【中学校】	(小)551 (中)698
13 (木)	キムタクごはん しらたまじる りんご	<b>ごはん</b> あぶら しらたまもち	<b>ぎゅうにゅう</b> とりにく ぶたにく	たまねぎ にんじん チンゲンサイ はくさいキムチ たくあんづけ <b>もやし</b> りんご	しょうゆ しお うすくちしょうゆ だしいりこ	(川)566 (中)706
14 (金)	むぎごはん みそからあげ ボイルキャベツ とうふじる <b>親善友好都市献</b>	むぎ <b>ごはん</b> かたくりこ あぶら さとう <b>立【愛知県・岡崎市】</b>	<b>ぎゅうにゅう</b> とりにく あかみそ とりレバー とうふ わかめ はっちょうみそ	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いりこ	(小)628 (中)783
17 (月)	ごはん ゆかりふりかけ とりさつま はるさめスープ	<b>ごはん</b> さとう あぶら さつまいも はるさめ	<b>ぎゅうにゅう</b> とりにく ぶたにく	にんじん たまねぎ えだまめ <b>もやし</b> 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 1食ゆかり	(小)574 (中)717
18 (火)	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	<b>ぎゅうにゅう</b> 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 とりがらスープ	(小)563 (中)713
19 (水)	うずみ にじゃあ みかん 郷土料理	<b>ごはん</b> さとう あぶら さといも	<b>ぎゅうにゅう</b> 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 <b>みかん</b>	しょうゆ うすくちしょうゆ だしいりこ	(小)544 (中)675
20 (木)	おからツナどんぶり にらたまじる	<b>ごはん</b> あぶら さとう かたくりこ	<b>ぎゅうにゅう</b> 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 だしいりこ	(小)577 (中)720
21 (金)	ごはん さばにのみそに ゆかりあえ けんちんじる	<b>ごはん</b> さとう あぶら	<b>ぎゅうにゅう</b> さば とうふ とりにく あかみそ あぶらあげ	こんにゃく	みりん さけ しょうゆ す ゆかり しお	(小)598 (中)727
25 (火)	パン とりにくとさつまいもの ケチャップに かおりあえサラダ 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 はるさめ ココアぎゅうにゅう のもと	<b>ぎゅうにゅう</b> とりにく ロースハム うずらたまご	たまねぎ にんじん えだまめ にんにく キャベツ セロリー きゅうり	しょうゆ す ケチャップ しお こしょう うすくちしょうゆ	(小)638 (中)814
	ごはん さけのからあげ コーンキャベツ サンマーメン	<b>ごはん</b> かたくりこ あぶら ごまあぶら ちゃんぽんめん	<b>ぎゅうにゅう</b> さけ ぶたにく	しょうが にんじん たまねぎ キャベツ とうもろこし はくさい <b>きやし</b> ほししいたけ チンゲンさい	しょうゆ しお とりがらスープ こしょう	(小)615 (中)768
	ごはん いもに はりはりづけ アーモンドいりこ	<b>ごはん</b> さとう さといも アーモンドいりこ	<b>ぎゅうにゅう</b> ぶたにく <b>レらすぼし</b> しおこんぶ	にんじん ごぼう こんにゃく <b>レろねぎ</b> 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)558 (中)688
28 (金)	ふゆやさいカレーライス チーズサラダ	<b>ごはん</b> さつまいも あぶら バター こむぎこ さとう	<b>ぎゅうにゅう</b> 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	(川)609 (中)755