



# 給食だより

# 12月

2025年(令和7年)  
福山市教育委員会  
(学校保健課)

寒さに負けない  
食事をしよう

かぜやインフルエンザが流行しやすい季節になりました。予防のためには、栄養バランスのよい食事、適度な運動、十分な睡眠を心がけることに加え、手洗いやうがいを習慣にしましょう。

## 食事でかぜを予防しよう



### たんぱく質をとろう

のどや鼻の粘膜をつくる  
もとになり、体を元気にする



### ビタミンをとろう

ウイルスを防いだり、  
やっつけたりする力がアップする



### 食べ物で体を温めよう

体温を上げることで、  
免疫力がアップする



### 冬至クイズ



今年の冬至は  
12月22日です!!

冬至とは、1年の中で昼が最も短く、  
夜が最も長い日のことです。この日  
をさかいに、少しずつ昼の時間が  
長くなっていきます。

Q1  
冬至に食べるとよい食べ物は何でしょう？



ヒント 名前の中に「〇」のつく食べ物です。  
幸運(こうん)を呼び込むといわれて  
います。

な〇き〇 に〇じ〇 れ〇こ〇  
(かぼちゃ)  
※〇には同じ文字が入ります。

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!



FUKUYAMA\_KYUSHOKU

Q2  
冬至にお風呂にいれると、かぜを  
ひきにくくするといわれている食べ物は  
何でしょう？

ヒント

黄色でよい香りのする果物です。  
体を芯から温めてくれるはたらきが  
あり、邪気を払うといわれています。



クイズの答え 1、「ん」のつく食べ物  
2、ゆず

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 ※◆は、小学6年生、中学3年生のリクエスト献立です



今月の食塩摂取量  
小学校:1食平均2.1g  
中学校:1食平均2.5g

日 (曜)	こんだてめい B班校 (中央ブロック)	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 (月)	ごはん さけかすにくじゃが ひじきサラダ	<b>ごはん</b> じゃがいも あぶら しろごま さとう 1食ノンエッグマヨ ネーズ	<b>ぎゅうにゅう</b> まぐろあぶらづけ <b>ひじき</b> ぶたにく	にんじん たまねぎ さやいんげん はくさい こんにゃく	しょうゆ みりん しお こしょう <b>さけかす</b>	(小)608 (中)747
2 (火)	ねぎしおぶたどんぶり たまごスープ	<b>ごはん</b> かたくりこ ごまあぶら あぶら じゃがいも	<b>ぎゅうにゅう</b> ぶたにく とうふ たまご やきかまぼこ	たまねぎ にんじん <b>しろねぎ</b> にんにく ほししいたけ しょうが えのきだけ チンゲンサイ	しょうゆ みりん しお こしょう さけ うすくちしょうゆ とりがらスープ	(小)569 (中)710
3 (水)	パン とりごぼうのクリームに ◆かいそうサラダ	パン じゃがいも こめこ バター あぶら ごまあぶら さとう	<b>ぎゅうにゅう</b> とりにく かいそうミックス まぐろあぶらづけ	たまねぎ にんじん ごぼう だいこん とうもろこし	しお こしょう しょうゆ す とりがらスープ	(小)586 (中)755
4 (木)	ごはん くわいとねぶとのからあげ ちゃんこじる <b>福山の郷土料理</b>	<b>ごはん</b> あぶら しらたまもち <b>くわい</b>	<b>ぎゅうにゅう</b> ねぶと(こなつき) とりにく たら <b>とうふ</b>	はくさい にんじん だいこん <b>しろねぎ</b> しゅんぎく	しお しょうゆ みりん さけ だしiriこ	(小)581 (中)727

「給食費の納付期限は、11月は27日(木)、12月は25日(木)です」 「早寝・早起き・朝ごはん」

日 (曜)	こんだてめい B班校 (中央ブロック)	主 な 材 料			調味料・だし等	エネルギー キロカロリー
		(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		
5 (金)	ごはん さばのピリからに おんやさい のっぺいじる <div>新潟の郷土料理</div>	ごはん さとう さといも かたくりこ	ぎゅうにゅう さば とりにく とうふ ちゅうみそ	キャベツ にんにく にんじん だいこん ごぼう ねぎ ほししいたけ しょうが	しょうゆ さけ みりん しお だしiriこ トウバンジャン	(小)570 (中)691
8 (月)	ごはん くきわかめのきんぴら みそキムチスープ アーモンドいりこ 【小学校・中学校】 <div>中央ブロック 献立</div>	ごはん あぶら ごまあぶら じゃがいも はるさめ さとう アーモンドいりこ 【小・中】	ぎゅうにゅう ぶたにく くきわかめ さつまあげ とうふ ちゅうみそ とりにく	ごぼう こんにゃく にんじん はくさい しめじ ねぎ	しょうゆ さけ しお こしょう キムチのもと うすくちしょうゆ とりがらスープ	(小)578 (中)713
9 (火)	ごはん ゆかりふりかけ おでん ツナフレークあえ	ごはん くろざとう さとう	ぎゅうにゅう とりにく こんぶ さつまあげ まぐろあぶらづけ うずらたまご	だいこん れんこん こんにゃく もやし キャベツ にんじん	しょうゆ みりん 1食ゆかり	(小)568 (中)713
10 (水)	こくとうパン ◆しろみざかなの みそマヨネーズむし はくさいスープ	こくとうパン ノンエッグマヨネーズ	ぎゅうにゅう ホキ ちゅうみそ とりにく	たまねぎ にんじん えのきだけ はくさい ほししいたけ とうもろこし	うすくちしょうゆ しお とりがらスープ	(小)560 (中)734
11 (木)	ごはん ◆ぶたにくとだいの かりんあげ コーンキャベツ おこめんスープ	ごはん かたくりこ あぶら さとう こめこめん	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず とりにく	しょうが キャベツ とうもろこし たまねぎ にんじん チンゲンサイ ほししいたけ	しょうゆ うすくちしょうゆ しお とりがらスープ	(小)640 (中)797
12 (金)	ごはん ◆マーボーどうふ ◆ほうれんそうのナムル	ごはん ごまあぶら さとう しろごま かたくりこ	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ とりにく あかみそ	にんじん たまねぎ ほししいたけ にら もやし ほうれんそう しょうが にんにく	しょうゆ トウバンジャン ガーリック	(小)568 (中)710
15 (月)	キムタクごはん かんこくふうスープ	むぎごはん あぶら トック	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく わかめ	はくさい にんじん たまねぎ ねぎ はくさいキムチ たくあんづけ	うすくちしょうゆ しお こしょう しょうゆ とりがらスープ	(小)563 (中)707
16 (火)	ごはん とうにゅうたんたんめん ちゅうかふうツナポテト	ごはん ちゃんぽんめん あぶら しろごま さとう ごまあぶら じゃがいも	ぎゅうにゅう とうにゅう ぶたにく まぐろあぶらづけ	しょうが にんにく とうもろこし もやし たまねぎ にんじん チンゲンサイ きゅうり	しお こしょう しょうゆ す とりがらスープ トウバンジャン	(小)559 (中)699
17 (水)	こがたパン ◆とりのからあげ ブロッコリー コンソメジュリアン クリスマスケーキ 	パン あぶら かたくりこ クリスマスケーキ <div>クリスマス献立</div>	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン	ブロッコリー たまねぎ にんじん セロリー キャベツ	しお こしょう ガーリック とりがらスープ	(小)630 (中)817
18 (木)	ごはん さばのしょうがに だいこんのゆずあえ かぼちゃじる <div>冬至献立</div>	ごはん さとう	ぎゅうにゅう さば ちゅうみそ しろみそ とうふ あぶらあげ	しょうが だいこん ゆず かぼちゃ たまねぎ にんじん しめじ	みりん さけ しょうゆ す だしiriこ しお うすくちしょうゆ	(小)561 (中)681
19 (金)	ごはん ふりかけ（てつきょうか） こうやどうふのたまごとじ きりぼしだいこんのすのもの	ごはん じゃがいも さとう あぶら	ぎゅうにゅう こうやどうふ ぶたにく たまご しらすぼし	にんじん たまねぎ ほししいたけ さやいんげん もやし きゅうり きりぼしだいこん	しお しょうゆ す うすくちしょうゆ ふりかけ （てつきょうか）	(小)561 (中)700
22 (月)	むぎごはん ふりかけ（カルシウムきょうか） ひきすり こまつなサラダ <div>愛知の 郷土料理</div>	むぎごはん あぶら さとう ごまあぶら ふ	ぎゅうにゅう とりにく ひじき やきかまぼこ やきどうふ ロースハム	しらたき たまねぎ はくさい しろねぎ にんじん もやし こまつな とうもろこし	す からし さけ みりん しょうゆ うすくちしょうゆ ふりかけ （カルシウムきょうか）	(小)575 (中)721
23 (火)	まめまめドライカレー フレンチサラダ かくチーズ	ごはん さとう あぶら じゃがいも ひよこまめ	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく だいず ロースハム チーズ	えだまめ たまねぎ にんじん にんにく キャベツ きゅうり とうもろこし	す しお こしょう カレーこ ケチャップ トンカツソース ウスターソース	(小)601 (中)742