

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!!

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(こううん)を呼び込むといわれています。



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。

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

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）が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。)

今年の献立 ※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 E班校 (東部ブロック)	主な材 料				Iリガ - キカドリー
		(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	調味料・だし等	
1 (月)	ねぎしおぶたんぶり たまごスープ	こはん かたくりこ ごまあぶら じゅがいも	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ たまご やきかまぼこ	たまねぎ にんじん しろねぎ ににく ほししいたけ しょうが えのきだけ チングンサイ	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
2 (火)	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	ぎゅうにゅう 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
3 (水)	ごはん さばのピリからに おんやさい のっぺいじる <small>新潟の郷土料理</small>	こはん 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 みりん しお だしいりこ トウバンジャン	(小)570 (中)691
4 (木)	ごはん さけかすにくじやが ひじきサラダ	こはん 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	ぎゅうにゅう まぐろあぶらづけ ひじき 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 さけかす	(小)608 (中)747

「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 E班校 (東部ブロック)	主な材料				孙悟 - 和加ヨリ-
		(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	
5 (金)	ごはん くわいとねぶとのからあげ ちゃんこじる 福山の郷土料理	ごはん あぶら しらたまもち くわい	ぎゅうにゅう ねぶと(こなつき) とりにく たら とうふ	はくさい にんじん だいこん しろねぎ しゅんぎく	しあ しょうゆ みりん さけ だしいりこ	(小)581 (中)727
8 (月)	ごはん ◆マー婆ーどうふ ◆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
9 (火)	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	うすぐちしょうゆ しお とりがらスープ	(小)560 (中)734
10 (水)	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
11 (木)	ごはん くきわかめのきんぴら じゃがいものみそしる アーモンドいりこ 【小学校・中学校】	ごはん あぶら ごまあぶら じゃがいも 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 あぶらあげ ちゅうみそ	ごぼう こんにゃく じゃがいも にんじん たまねぎ しめじ ねぎ	しょうゆ いちみとうがらし だしいりこ	(小)551 (中)680
12 (金)	ごはん ◆かぼちゃいりメンチカツ コーンキャベツ おこめんスープ	ごはん あぶら こめこめん	ぎゅうにゅう かぼちゃいりメンチ カツ とりにく	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	うすぐちしょうゆ しお とりがらスープ	(小)578 (中)723
15 (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 愛知の 郷土料理	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 うすぐちしょうゆ ふりかけ (カルシウムきょうか)	(小)575 (中)721
16 (火)	こがたパン ◆とりのからあげ ブロックリー 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 クリスマス献立	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン	ブロックリー 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
17 (水)	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 うすぐちしょうゆ ふりかけ (てつきょうか)	(小)561 (中)700
18 (木)	ごはん とうにゅうたんなんめん 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
19 (金)	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	ごはん さとう 冬至献立	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 だしいりこ しお うすぐちしょうゆ	(小)561 (中)681
22 (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	うすぐちしょうゆ しお こしょう しょうゆ とりがらスープ	(小)563 (中)707
23 (火)	パン まめまめドライカレー フレンチサラダ かくチーズ	パン 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 だいす 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)605 (中)774

「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」