

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。

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。

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。

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。)



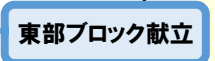




今月の献立 ※ぎゅうにゅうは、毎日あります ※◆は、小学6年生、中学3年生のリクエスト献立です



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 E班校 (東部ブロック)	主 な 材 料			調味料・だし等	E類給食 和食加減
		(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)	ねぎしおぶたどんぶり たまごスープ	ごはん かたくりこ ごまあぶら あぶら じゃがいも	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 とりがらすープ	(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 とりがらすープ	(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 新潟の郷土料理	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 さけかすにくじゃが ひじきサラダ	ごはん 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			調味料・だし等	I栄養 - 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		
5 (金)	ごはん くわいとねぶとのからあげ ちゃんこじる 	ごはん あぶら しらたまもち <u>くわい</u> 	<u>ぎゅうにゅう</u> ねぶと(こなつき) とりにく たら <u>とうふ</u>	はくさい にんじん だいこん <u>しろねぎ</u> しゅんぎく	しお しょうゆ みりん さけ だしiriこ	(小)581 (中)727
8 (月)	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	<u>ぎゅうにゅう</u> 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 <u>もやし</u> <u>ほうれんそう</u> 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	<u>ぎゅうにゅう</u> 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 とりがらすープ	(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	<u>ぎゅうにゅう</u> 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 <u>もやし</u> 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】	<u>ぎゅうにゅう</u> ぶたにく くきわかめ さつまあげ とうふ 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 いちみつがらし だしiri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 <u>こめこめん</u>	<u>ぎゅうにゅう</u> 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	うすくちしょうゆ しお とりがらすープ	(小)578 (中)723
15 (月)	むぎごはん ふりかけ(カルシウムきょうか) ひきずり こまつなサラダ 	むぎごはん あぶら さとう ごまあぶら ぶ	<u>ぎゅうにゅう</u> とりにく <u>ひじき</u> 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 <u>しろねぎ</u> にんじん <u>もやし</u> 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
16 (火)	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 	<u>ぎゅうにゅう</u> 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 とりがらすープ	(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	<u>ぎゅうにゅう</u> こうやどうふ ぶたにく たまご <u>しらすばし</u>	にんじん たまねぎ ほししいたけ さやいんげん <u>もやし</u> 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
18 (木)	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	<u>ぎゅうにゅう</u> 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 <u>もやし</u> 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 とりがらすープ 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	<u>ぎゅうにゅう</u> 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
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	<u>ぎゅうにゅう</u> 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 とりがらすープ	(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	<u>ぎゅうにゅう</u> 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)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」