

# 給食だより 12月

2025年(令和7年)  
福山市教育委員会  
(新市給食センター)

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

ウイルスが入るのを防いだり、  
たたかう力がアップする



### 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！



福山市学校給食【公式】

検索

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 (新市給食センター)	主 な 材 料			調味料・だし等	エネルギー とカロリー
		(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 さとう しろごま 1食ノンエッグ マヨネーズ	<b>ぎゅうにゅう</b> ぶたにく まぐろあぶらづけ <b>ひじき</b>	<b>にんじん</b> たまねぎ さやいんげん こんにゃく <b>はくさい</b>	しょうゆ みりん <b>さけかす</b> しお こしょう	(小)608 (中)747
2 (火)	ごはん くわいのからあげ ごまあえ ちゃんこじる  福山の郷土料理	<b>ごはん</b> <b>くわい</b> あぶら しろごま さとう しらたまもち	<b>ぎゅうにゅう</b> とりにく たら とうふ	<b>キャベツ</b> にんじん <b>はくさい</b> <b>だいこん</b> <b>しろねぎ</b>	しお しょうゆ さけ みりん だしiriこ	(小)576 (中)722
3 (水)	ねぎしおぶたどんぶり たまごスープ	<b>ごはん</b> あぶら かたくりこ ごまあぶら じゃがいも	<b>ぎゅうにゅう</b> ぶたにく やきかまぼこ たまご とうふ	たまねぎ <b>にんじん</b> しょうが にんにく <b>しろねぎ</b> ほししいたけ ほうれんそう えのきだけ	さけ しょうゆ うすくちしょうゆ みりん しお こしょう とりからスープ	(小)574 (中)713
4 (木)	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 あぶら こめこ バター さとう ごまあぶら	<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 <b>だいこん</b> とうもろこし	しお こしょう とりからスープ しょうゆ す	(小)587 (中)757

「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 (新市給食センター)	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		
5 (金)	ごはん さばのピリからにふう おんやさい のっぺいじる 	<b>ごはん</b> さとう かたくりこ さといも	<b>ぎゅうにゅう</b> さば ちゅうみそ とりにく とうふ	にんにく <b>キャベツ</b> にんじん だいこん <b>ねぎ</b> ごぼう ほししいたけ しょうが	みりん さけ しょうゆ しお トウバンジャン だしりこ	(小)566 (中)685
8 (月)	ごはん ◆マーボー豆腐 ◆ほうれんそうのナムル	<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 ぶたにく とりにく あかみそ	しょうが にんにく たまねぎ <b>にんじん</b> にら <b>もやし</b> ほししいたけ <b>ほうれんそう</b>	しょうゆ トウバンジャン ガーリック	(小)607 (中)758
9 (火)	ごはん ふりかけ(てつきょうか) ◆こや豆腐の たまごとじ きりぼしだいこんの 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> こや豆腐 たまご ぶたにく <b>しらすぼし</b>	にんじん たまねぎ さやいんげん ほししいたけ きりぼしだいこん きゅうり <b>もやし</b>	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)564 (中)702
10 (水)	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	<b>ごはん</b> ちゃんぽんめん さとう すりごま ごまあぶら じゃがいも	<b>ぎゅうにゅう</b> ぶたにく とうにゅう まぐろあぶらづけ	しょうが にんにく たまねぎ <b>にんじん</b> <b>もやし</b> きゅうり チンゲンサイ とうもろこし	トウバンジャン しょうゆ しお こしょう す とりがらスープ	(小)575 (中)717
11 (木)	こくとうパン しろみざかなの トマトソースかけ コーンキャベツ はくさいスープ	こくとうパン かたくりこ あぶら さとう	<b>ぎゅうにゅう</b> ホキ とりにく	にんにく トマト <b>キャベツ</b> とうもろこし <b>はくさい</b> たまねぎ にんじん ほししいたけ	ケチャップ ウスターソース しお こしょう うすくちしょうゆ とりがらスープ	(小)592 (中)765
12 (金)	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	<b>ごはん</b> あぶら さとう ごまあぶら じゃがいも アーモンドいりこ	<b>ぎゅうにゅう</b> ぶたにく とうふ 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 にんじん たまねぎ <b>ねぎ</b> しめじ	しょうゆ いちみ とうがらし だしりこ	(小)553 (中)682
15 (月)	むぎごはん ひきずり こまつなサラダ 	むぎ <b>ごはん</b> ふ あぶら さとう ごまあぶら	<b>ぎゅうにゅう</b> とりにく やき豆腐 やきかまぼこ ロースハム <b>ひじき</b>	しらたき たまねぎ <b>はくさい</b> <b>しろねぎ</b> <b>こまつな</b> <b>もやし</b> にんじん とうもろこし	さけ みりん しょうゆ うすくちしょうゆ す からし	(小)570 (中)714
16 (火)	ごはん ぶたにくとレバーの かりんあげ こんぶあえ おこめんスープ	<b>ごはん</b> かたくりこ あぶら さとう しろごま <b>こめめん</b>	<b>ぎゅうにゅう</b> ぶたにく とりレバー しおこんぶ とりにく	しょうが <b>キャベツ</b> たまねぎ にんじん チンゲンサイ ほししいたけ	しょうゆ しお うすくちしょうゆ とりがらスープ	(小)656 (中)815
17 (水)	ごはん おでん ツナフレークあえ	<b>ごはん</b> くろざとう さとう	<b>ぎゅうにゅう</b> とりにく うずらたまご むすびこんぶ さつまあげ まぐろあぶらづけ	<b>だいこん</b> れんこん にんじん <b>キャベツ</b> こんにゃく <b>もやし</b>	みりん しょうゆ	(小)566 (中)711
18 (木)	こがたパン イタリアンスパゲティ ブロッコリーサラダ かくチーズ	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 まぐろあぶらづけ かくチーズ	にんにく たまねぎ にんじん <b>キャベツ</b> グリーンピース マッシュルーム ブロッコリー とうもろこし	しお こしょう ケチャップ す ウスターソース	(小)559 (中)742
19 (金)	ごはん さばのしょうがにふう だいこんのゆずあえ かぼちゃじる 	<b>ごはん</b> さとう かたくりこ	<b>ぎゅうにゅう</b> さば とうふ あぶらあげ しろみそ ちゅうみそ	しょうが <b>だいこん</b> ゆず かぼちゃ たまねぎ <b>ねぎ</b> しめじ <b>にんじん</b>	みりん さけ しょうゆ しお うすくちしょうゆ だしりこ	(小)558 (中)675
22 (月)	キムタクごはん かんこくふうスープ	むぎ <b>ごはん</b> あぶら トック	<b>ぎゅうにゅう</b> ぶたにく とりにく わかめ	はくさいキムチ たくあんづけ <b>はくさい</b> たまねぎ にんじん ねぎ	うすくちしょうゆ しょうゆ しお こしょう とりがらスープ	(小)562 (中)706
23 (火)	チキンカレーライス フレンチサラダ クリスマスケーキ  	<b>ごはん</b> あぶら さとう クリスマスケーキ	<b>ぎゅうにゅう</b> とりにく ロースハム	にんにく じゃがいも <b>にんじん</b> たまねぎ <b>キャベツ</b> きゅうり とうもろこし	しお こしょう トンカツソース ケチャップ す カレーこ カレーフレーク	(小)664 (中)809

「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」