

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!!

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。

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

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



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				工賃ギー - 扣加リー
		(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)	ごはん さけかすにくじやが ひじきサラダ	ごはん じやがいも あぶら さとう しろごま 1食ノンエッグ マヨネーズ	ぎゅうにゅう ぶたにく まぐろあぶらづけ ひじき	にんじん たまねぎ さやいんげん こんにゃく はくさい	しょうゆ みりん さけかす 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	ごはん くわい あぶら しろごま さとう しらたまもち	ぎゅうにゅう とりにく たら とうふ	キャベツ にんじん はくさい だいこん しろねぎ	しお しょうゆ さけ みりん だしいりこ	(小)576 (中)722
3 (水)	ねぎしおぶたんぶり たまごスープ	ごはん あぶら かたくりこ ごまあぶら じやがいも	ぎゅうにゅう ぶたにく やきかまぼこ たまご とうふ	たまねぎ にんじん しょうが にんにく しろねぎ 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 とりがらスープ	(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 じやがいも あぶら こめこ バター さとう ごまあぶら	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 とりがらスープ 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			I初ギー - キ加リー	
		(き) 主に穀や豆になるもの	(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 	ごはん さとう かたくりこ さといも	ぎゅうにゅう さば ちゅうみそ とりにく とうふ	にんにく キャベツ にんじん だいこん ねぎ 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 だしいりこ	(小)566 (中)685
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	ぎゅうにゅう 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 にんじん にら もやし ほししいたけ ほうれんそう	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 じやがいも あぶら さとう	ぎゅうにゅう こうやどうふ たまご ぶたにく レラスボレ	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 もやし	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 とうにゅうたんなんめん ちゅうかふうツナボテト	ごはん ちゃんぽんめん さとう すりごま ごまあぶら じやがいも	ぎゅうにゅう 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 にんじん もやし 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	ぎゅうにゅう ホキ とりにく	にんにく トマト キャベツ とうもろこし はくさい たまねぎ にんじん ほししいたけ	ケチャップ ウスターーソース 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	ごはん あぶら さとう ごまあぶら じやがいも アーモンドいりこ	ぎゅうにゅう 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 ねぎ シメジ	しょうゆ いちみ とうがらし だしいりこ	(小)553 (中)682
15 (月)	むぎごはん ひきすり こまつなサラダ 	むぎごはん ふ あぶら さとう ごまあぶら	ぎゅうにゅう とりにく やきどうふ やきかまぼこ ロースハム ひじき	しらたき たまねぎ はくさい しろねぎ こまつな もやし 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	ごはん かたくりこ あぶら さとう しろごま ごめごめん	ぎゅうにゅう ぶたにく とりレバー しおこんぶ とりにく	しょうが キャベツ 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	ごはん くろざとう さとう	ぎゅうにゅう 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	だいこん れんこん にんじん キャベツ こんにゃく もやし	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	ぎゅうにゅう 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 キャベツ グリンピース 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 	ごはん さとう かたくりこ	ぎゅうにゅう さば とうふ あぶらあげ しろみそ ちゅうみそ	しょうが だいこん ゆず かぼちゃ たまねぎ ねぎ しめじ にんじん	みりん さけ しょうゆ しお うすくちしょうゆ だしいりこ	(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	はくさいキムチ たくあんづけ はくさい 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 	ごはん あぶら さとう クリスマスケーキ	ぎゅうにゅう とりにく ロースハム	にんにく じやがいも にんじん たまねぎ キャベツ 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」