

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。)




今月の食塩摂取量
小学校:1食平均2.1g
中学校:1食平均2.5g

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(9年生)のリクエスト献立です

日 (曜)	こんだてめい 沼隈給食センター	主 な 材 料			調味料・だし等	エネルギー 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		
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 しめじ 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)572 (中)711
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)587 (中)757
3 (水)	ごはん さばのピリからに ポイルキャベツ 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 しょうが ほししいたけ ねぎ	しょうゆ さけ みりん しお だしいりこ トウバンジャン	(小)571 (中)692
4 (木)	ごはん さけかすにくじゃが ひじきサラダ 1食ノンエッグマヨネーズ	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 沼隈給食センター	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		
5 (金)	ごはん くわいとねぶとのからあげ ちゃんこじる ゆかりふりかけ 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	しお しょうゆ みりん さけ だしiriこ 1食ゆかり	(小)578 (中)723
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 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)569 (中)710
9 (火)	こくとうパン ◆しろみざかなの みそマヨネーズやき 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 エリンギ 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)564 (中)724
10 (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 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	(小)566 (中)711
11 (木)	まめまめドライカレー チーズサラダ	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	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)568 (中)711
12 (金)	ごはん くきわかめのきんぴら じゃがいものみそじる アーモンドいりこ	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	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 あぶらあげ	ごぼう こんにゃく 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)552 (中)682
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)	こがたパン チキンのトマトソースかけ ブロッコリー コンソメジュリアン クリスマスケーキ  クリスマス献立	パン さとう クリスマスケーキ	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 トマト にんにく	しお こしょう とりがらスープ ケチャップ ウスターソース	(小)556 (中)687
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 うすくちしょうゆ ふりかけ (てつきょうか)	(小)562 (中)700
18 (木)	ごはん とうにゅうたんたんめん はくさいのちゅうかあえ	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	ぎゅうにゅう とうにゅう ぶたにく わかめ ロースハム	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 はくさい	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)538 (中)675
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  冬至献立	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
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  愛知の郷土料理	むぎ ごはん あぶら さとう ごまあぶら ぶ	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)576 (中)721
23 (火)	パン しろみざかなとだいずの かりんあげ ポイルキャベツ オニオンスープ	パン かたくりこ あぶら さとう	ぎゅうにゅう ホキ だいず ベーコン	キャベツ セロリー とうもろこし たまねぎ にんじん	しょうゆ さけ こしょう しお とりがらスープ	(小)582 (中)755