

# 給食だより 1月

2026年(令和8年)  
福山市教育委員会  
(学校保健課)

## 学校給食について 知ろう

新しい年を迎えます。2026年も子どもたちが毎日元気に過ごせるように、安心・安全でおいしい給食を提供していきます。

1月24日～30日は、全国学校給食週間です。この機会に、ご家庭で「学校給食」や「食」について話題にしてみましょう。

### 福山市学校給食の歴史

1947年  
ミルク給食を開始  
(脱脂粉乳のみ)

1951年  
完全給食を開始  
(ミルク・パン・おかず)

1970年  
脱脂粉乳から牛乳に

1985年  
米飯給食を開始  
はしの導入

1990年  
米飯給食を週2回に

1997年  
食物アレルギーの  
個別対応を開始

2002年  
米飯給食を週3回に

1999年  
強化磁器食器を導入

2009年  
牛乳容器が瓶から  
紙パックに

2010年  
米飯給食を週4回に  
地域別献立を開始

2020年8月  
市内全中学校給食開始

### 現在

## 学校給食週間

～食べてスクスク 知ってナットク ふくの山給食～

### パネル展

### 試食会

期間:1月24日(土)～1月30日(金)  
※東部市民センターは27日まで  
会場:福山市役所本庁舎、沼隈支所、  
しんいち・かなべ市民交流センター、  
北部・東部・西部市民センター

| 会場           | 日程       |
|--------------|----------|
| しんいち市民交流センター | 1月26日(月) |
| 東部市民センター     | 1月27日(火) |
| 北部市民センター     | 1月28日(水) |
| かなべ市民交流センター  | 1月29日(木) |
| 沼隈支所         | 1月30日(金) |

※Webでの事前申し込みが  
必要です!

各日40食限定 1食310円

詳しくは学校保健課ホーム  
ページをご覧ください。⇒



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2.0g  
中学校:1食平均2.3g

| 日<br>(曜)  | こんだてめい<br>E班校<br>(東部ブロック)                                 | 主 な 材 料                                      |                                                           |                                                                 | 調味料・だし等                                              | エネルギー<br>和カロリー   |
|-----------|-----------------------------------------------------------|----------------------------------------------|-----------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------|------------------|
|           |                                                           | (き)<br>主に熱や力になるもの                            | (あか)<br>主に血や肉になるもの                                        | (みどり)<br>主に体の調子を<br>整えるもの                                       |                                                      |                  |
| 7<br>(水)  | ごはん<br>わにのかわりソースかけ<br>おんやさい<br>だいじょいもとりだんごの<br>とうにゅうみそスープ | ごはん<br>あぶら さとう<br><br>福山で作られた<br>「だいじょいも」を使用 | ぎゅうにゅう<br>わに(こなつき)<br>とうにゅう<br>だいじょいもいり<br>とりだんご<br>ちゅうみそ | キャベツ だいこん<br>たまねぎ にんじん<br>チンゲンサイ                                | からし す<br>しょうゆ しお<br>こしょう<br>とりがらスープ                  | (小)580<br>(中)727 |
| 8<br>(木)  | ごはん<br>ふりかけ(カルシウムきょうか)<br>はっすん<br>しらたまそうに                 | ごはん<br>さといも あぶら<br>さとう<br>しらたまもち             | ぎゅうにゅう<br>ちくわ(わぎり)<br>あつあげ<br>とりにく                        | にんじん れんこん<br>こんにゃく<br>ほししいたけ<br>えだまめ はくさい<br>だいこん こまつな          | みりん しょうゆ<br>しお だしこんぶ<br>けずりぶし<br>ふりかけ<br>(カルシウムきょうか) | (小)572<br>(中)714 |
| 9<br>(金)  | きつねどんぶり<br>パリパリサラダ                                        | ごはん<br>あぶら さとう                               | ぎゅうにゅう<br>たまご あぶらあげ<br>とりにく                               | たまねぎ にんじん<br>ねぎ キャベツ<br>ほうれんそう<br>たくあんづけ                        | しょうゆ さけ<br>けずりぶし す<br>しお                             | (小)581<br>(中)723 |
| 13<br>(火) | こがたパン<br>ミートスパゲティ<br>ブロッコリとカリフラワー<br>のサラダ<br>かくチーズ        | パン<br>スパゲティ<br>あぶら さとう                       | ぎゅうにゅう<br>ぶたにく<br>ぶたレバー<br>チーズ                            | たまねぎ にんじん<br>マッシュルーム<br>にんにく キャベツ<br>ブロッコリー<br>とうもろこし<br>カリフラワー | あかワイン<br>しお こしょう<br>ケチャップ す<br>トマトピューレ<br>ウスターソース    | (小)567<br>(中)745 |

「給食費の納付期限は、12月は25日(木)、1月は27日(火)です」「早寝・早起き・朝ごはん」

| 日<br>(曜)  | こんだてめい<br>E班校<br>(東部ブロック)                                                                                                                                 | 主 な 材 料                                                 |                                                                        |                                                         | 調味料・だし等                                                  | エネルギー<br>キロカロリー  |
|-----------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------|------------------|
|           |                                                                                                                                                           | (き)<br>主に熱や力になるもの                                       | (あか)<br>主に血や肉になるもの                                                     | (みどり)<br>主に体の調子を<br>整えるもの                               |                                                          |                  |
| 14<br>(水) | ジャンボおにぎり<br>けんちんうどん<br>ツナフレークあえ<br><div>1月17日は<br/>おむすびの日</div>                                                                                           | <u>ごはん</u><br>うどん さといも<br>さとう                           | <u>ぎゅうにゅう</u><br>こんぶつくだに<br>とりにく<br>あぶらあげ<br>まぐろあぶらづけ<br><u>おにぎりのり</u> | ほししいたけ<br>だいこん ねぎ<br>はくさい<br><u>ほうれんそう</u><br>にんじん      | しょうゆ<br>だしいりこ                                            | (小)551<br>(中)686 |
| 15<br>(木) | ごはん<br>◆えびのあられあげ<br>かおりあえ<br>おこめんスープ                                                                                                                      | <u>ごはん</u><br>こむぎこ<br>ごしきあられ<br>パンこ あぶら<br><u>こめこめん</u> | <u>ぎゅうにゅう</u><br>おつきえび<br>ぶたにく                                         | たまねぎ にんじん<br>はくさい<br>ほししいたけ<br>だいこん                     | しお<br>うすくちしょうゆ<br>しお とりがらスープ<br>かおり                      | (小)619<br>(中)787 |
| 16<br>(金) | ごはん<br>かんこくのり<br>チャプチェ<br>トックいりわかめスープ<br><br><div>親善友好都市献立【韓国・浦項市】</div> | <u>ごはん</u><br>トック はるさめ<br>あぶら さとう<br>しろごま<br>ごまあぶら      | <u>ぎゅうにゅう</u><br>ぶたにく とりにく<br>わかめ<br>かんこくのり                            | しょうが にんにく<br>にんじん たまねぎ<br>にら ほししいたけ<br>はくさい             | さけ しょうゆ<br>うすくちしょうゆ<br>しお とりがらスープ                        | (小)578<br>(中)719 |
| 19<br>(月) | ツナそぼろごはん<br>わふうワンタン<br>ぼんかん<br><div>旬の果物</div>                                                                                                            | <u>ごはん</u><br>あぶら さとう<br>ワンタンめん                         | <u>ぎゅうにゅう</u><br>まぐろあぶらづけ<br>ぶたにく<br>くきわかめ                             | とうもろこし<br>はくさい たまねぎ<br>ほししいたけ ねぎ<br>にんじん ぼんかん           | しょうゆ しお<br>うすくちしょうゆ<br>こしょう<br>だしいりこ                     | (小)569<br>(中)704 |
| 20<br>(火) | パン<br>◆ポークビーンズ<br>かぶサラダ                                                                                                                                   | パン<br>じゃがいも<br>あぶら さとう                                  | <u>ぎゅうにゅう</u><br><u>だいず</u> ぶたにく<br>コースハム                              | たまねぎ にんじん<br>マッシュルーム<br>かぶ みずな                          | しお す<br>ケチャップ<br>ウスターソース<br>うすくちしょうゆ<br>こしょう             | (小)589<br>(中)761 |
| 21<br>(水) | ポークカレーライス<br>ハムとコーンのサラダ                                                                                                                                   | <u>ごはん</u><br>じゃがいも<br>あぶら バター<br>こむぎこ さとう              | <u>ぎゅうにゅう</u><br>ぶたにく<br>コースハム                                         | にんじん たまねぎ<br>にんにく<br>とうもろこし<br>キャベツ きゅうり                | ウスターソース<br>トンカツソース<br>ケチャップ<br>しお こしょう<br>しょうゆ す<br>かれーこ | (小)596<br>(中)741 |
| 22<br>(木) | ごはん<br>こうやどうふのたまごとじ<br>すのもの                                                                                                                               | <u>ごはん</u><br>じゃがいも あぶら<br>さとう                          | <u>ぎゅうにゅう</u><br>こうやどうふ<br>たまご ぶたにく<br>わかめ <u>しらすぼし</u>                | にんじん たまねぎ<br>ほししいたけ<br>さやいんげん<br>だいこん                   | しお しょうゆ<br>うすくちしょうゆ<br>す                                 | (小)550<br>(中)686 |
| 23<br>(金) | むぎごはん<br>しろみざかなとだいの<br>ピンゴソースかけ<br>おんやさい<br>はくさいスープ                                                                                                       | むぎ <u>ごはん</u><br>かたくりこ<br>あぶら                           | <u>ぎゅうにゅう</u><br>ホキ だいず<br>ぶたにく                                        | キャベツ にんじん<br>はくさい たまねぎ<br>ほししいたけ<br>とうもろこし              | さけ しお<br>ピンゴソース<br>しょうゆ<br>うすくちしょうゆ<br>とりがらスープ           | (小)608<br>(中)765 |
| 26<br>(月) | ごはん<br>◆くれのにくじゃが<br>はりはりづけ<br>アーモンドいりこ<br>【小学校・中学校】<br><div>広島の<br/>郷土料理</div>                                                                            | <u>ごはん</u><br>じゃがいも あぶら<br>さとう<br>アーモンドいりこ<br>【小・中】     | <u>ぎゅうにゅう</u><br>ぶたにく<br><u>しらすぼし</u><br>しおこんぶ                         | たまねぎ きゅうり<br>こんにゃく<br>きりぼしだいこん<br>にんじん                  | しょうゆ みりん<br>しお す<br>うすくちしょうゆ                             | (小)583<br>(中)721 |
| 27<br>(火) | こくとうパン<br>こめこのクリームシチュー<br>まめなサラダ                                                                                                                          | こくとうパン<br>じゃがいも あぶら<br>こめこ バター<br>さとう                   | <u>ぎゅうにゅう</u><br>とりにく<br>だいず<br>まぐろあぶらづけ                               | にんじん たまねぎ<br>マッシュルーム<br>キャベツ みずな                        | しお こしょう<br>す<br>うすくちしょうゆ                                 | (小)641<br>(中)836 |
| 28<br>(水) | ごはん<br>おでん<br>しらすあえ                                                                                                                                       | <u>ごはん</u><br>さとう<br>くろざとう                              | <u>ぎゅうにゅう</u><br>とりにく<br>うすらたまご<br>こんぶ <u>しらすぼし</u><br>さつまあげ           | だいこん れんこん<br>はくさい にんじん<br><u>ほうれんそう</u><br>こんにゃく        | みりん しょうゆ<br>す<br>うすくちしょうゆ                                | (小)551<br>(中)692 |
| 29<br>(木) | ごはん<br>◆ぶりのたつたあげ<br>だいこんなます<br>かすじる<br><div>東部ブロックこんだて</div>                                                                                              | <u>ごはん</u><br>かたくりこ<br>あぶら さつまいも<br>しろごま さとう            | <u>ぎゅうにゅう</u><br>ぶり あぶらあげ<br>しろみそ<br>ちゅうみそ                             | しょうが だいこん<br>にんじん たまねぎ<br>こんにゃく しめじ<br>ねぎ               | しょうゆ す<br>うすくちしょうゆ<br>しお だしいりこ<br><u>さけかす</u>            | (小)657<br>(中)780 |
| 30<br>(金) | むぎごはん<br>シアチャンドウフ<br>ちゅうかサラダ                                                                                                                              | むぎ <u>ごはん</u><br>さとう あぶら<br>かたくりこ<br>ごまあぶら<br>しろごま      | <u>ぎゅうにゅう</u><br>ぶたにく<br>あつあげ あかみそ<br>まぐろあぶらづけ<br>わかめ                  | しょうが にんにく<br>たまねぎ にんじん<br>はくさい だいこん<br>ほししいたけ<br>チンゲンサイ | トウバンジャン<br>さけ しょうゆ<br>とりがらスープ<br>しお す                    | (小)610<br>(中)763 |