

# 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年もこ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)

1985年  
米飯給食を開始  
はしの導入



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



1997年  
食物アレルギーの  
個別対応を開始

1970年  
脱脂粉乳から牛乳に



1990年  
米飯給食を週2回に



### 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。)

### 今月の食塩摂取量



小学校:1食平均2.0g

中学校:1食平均2.4g

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

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 キカロリー
		(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		
7 (水)	ごはん ふりかけ(カルシウムきょうか) はっすん しらたまそうに	ごはん さといも あぶら さとう しらたまもち	ぎゅうにゅう ちくわ(わぎり) あつあげ とりにく	にんじん れんこん こんにゃく ほししいたけ えだまめ はくさい だいこん こまつな	みりん しょうゆ しお だしこんぶ けずりぶし ふりかけ (カルシウムきょうか)	(小)573 (中)715
8 (木)	きつねどんぶり パリパリサラダ	ごはん あぶら さとう	ぎゅうにゅう たまご あぶらあげ とりにく	たまねぎ にんじん ねぎ キャベツ ほうれんそう たくあんづけ	しょうゆ さけ けずりぶし す しお	(小)581 (中)723
9 (金)	ごはん かぼちゃメンチカツ ポイルキャベツ ぶたじる	ごはん さといも あぶら	ぎゅうにゅう かぼちゃメンチカツ ぶたにく ちゅうみそ	キャベツ にんじん はくさい たまねぎ こんにゃく	だしいりこ	(小)579 (中)722
13 (火)	こがたパン ミートスパゲティ 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 ぶたレバー チーズ	たまねぎ にんじん マッシュルーム にんにく キャベツ ブロッコリー とうもろこし	あかワイン しお こしょう ケチャップ す トマトピューレ ウスターソース	(小)550 (中)743

「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 (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	E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		
14 (水)	ごはん ◆えびのあられあげ ゆかりあえ おこめんスープ	<b>ごはん</b> こむぎこ ごしきあられ パンこ あぶら <b>こめこめん</b>	<b>ぎゅうにゅう</b> おつきえび ぶたにく	たまねぎ にんじん はくさい ほししいたけ だいこん	しお うすくちしょうゆ とりがらスープ ゆかり	(小)621 (中)767
15 (木)	ジャンボおにぎり けんちんうどん ツナフレークあえ <div>1月17日は おむすびの日</div>	<b>ごはん</b> うどん さとう	<b>ぎゅうにゅう</b> こんぶつくだに とりにく あぶらあげ まぐろあぶらづけ <b>おにぎりのり</b>	ほししいたけ だいこん ねぎ はくさい <b>ほうれんそう</b> にんじん ごぼう	しょうゆ だしiriこ	(小)546 (中)679
16 (金)	ごはん かんこくのり チャブチェ トックいりわかめスープ <div>親善友好都市献立 【韓国・浦項市】</div>	<b>ごはん</b> トック はるさめ あぶら さとう しろごま ごまあぶら	<b>ぎゅうにゅう</b> ぶたにく とりにく わかめ かんこくのり	しょうが にんにく にんじん たまねぎ ほししいたけ はくさい	さけ しょうゆ うすくちしょうゆ しお こしょう とりがらスープ	(小)583 (中)718
19 (月)	ツナそぼろごはん だいじょいもいりとりだんごの とうにゅうみそスープ ぼんかん <div>旬の果物</div>	<b>ごはん</b> あぶら さとう <div>福山で作られた 「だいじょいも」を使用</div>	<b>ぎゅうにゅう</b> まぐろあぶらづけ くきわかめ とうにゅう ちゅうみそ <b>だいじょいもいり とりだんご</b>	とうもろこし たまねぎ だいこん えのきだけ にんじん チンゲンさい ぼんかん	しょうゆ しお こしょう とりがらスープ	(小)570 (中)707
20 (火)	パン ボークビーンズ かぶサラダ 	パン じゃがいも あぶら さとう	<b>ぎゅうにゅう</b> だいず ぶたにく ロースハム	たまねぎ にんじん マッシュルーム かぶ みずな	しお す ケチャップ ウスターソース うすくちしょうゆ こしょう	(小)573 (中)742
21 (水)	ごはん ぶりのしおやき 1食用ぼんず そえやさい やかましいみそしる	<b>ごはん</b> さつまいも	<b>ぎゅうにゅう</b> ぶり あぶらあげ わかめ ちゅうみそ	だいこん にんじん はくさい たまねぎ えのきだけ ねぎ	1食用ぼんず しお だしiriこ	(小)560 (中)675
22 (木)	ごはん こうやどうふのたまごとじ ずのもの	<b>ごはん</b> じゃがいも あぶら さとう	<b>ぎゅうにゅう</b> こうやどうふ たまご ぶたにく わかめ <b>しらすぼし</b>	にんじん たまねぎ ほししいたけ さやいんげん だいこん	しお しょうゆ うすくちしょうゆ す	(小)550 (中)686
23 (金)	むぎごはん シアチャンドウフ ちゅうかサラダ	むぎ <b>ごはん</b> さとう あぶら かたくりこ ごまあぶら しろごま	<b>ぎゅうにゅう</b> ぶたにく あつあげ あかみそ わかめ ロースハム	しょうが にんにく たまねぎ にんじん はくさい だいこん ほししいたけ チンゲンサイ	トウバンジャン さけ しょうゆ とりがらスープ しお す	(小)598 (中)747
26 (月)	ごはん ◆くれのにくじゃが はりはりづけ アーモンドいりこ <div>広島の 郷土料理</div>	<b>ごはん</b> じゃがいも あぶら さとう アーモンドいりこ	<b>ぎゅうにゅう</b> ぶたにく <b>しらすぼし</b> しおこんぶ	たまねぎ きゅうり こんにゃく きりぼしだいこん にんじん	しょうゆ みりん しお す うすくちしょうゆ	(小)583 (中)721
27 (火)	こくとうパン こめこのクリームシチュー まめなサラダ	こくとうパン じゃがいも あぶら こめこ バター さとう	<b>ぎゅうにゅう</b> とりにく だいず まぐろあぶらづけ	にんじん たまねぎ マッシュルーム キャベツ みずな	しお こしょう す うすくちしょうゆ	(小)617 (中)795
28 (水)	ごはん わにのかわりソースかけ ポイルキャベツ ワンタンスープ	<b>ごはん</b> あぶら さとう ワンタンめん	<b>ぎゅうにゅう</b> わに(こなつき) ぶたにく	キャベツ たまねぎ にんじん <b>もやし</b> チンゲンサイ ほししいたけ	からし す しょうゆ しお こしょう とりがらスープ うすくちしょうゆ	(小)573 (中)717
29 (木)	ごはん おでん しらすあえ 	<b>ごはん</b> さとう くろざとう	<b>ぎゅうにゅう</b> とりにく うずらたまご こんぶ <b>しらすぼし</b> さつまあげ	だいこん れんこん はくさい にんじん <b>ほうれんそう</b> こんにゃく	みりん しょうゆ す うすくちしょうゆ	(小)551 (中)692
30 (金)	◆ぬまくまぬくぬく カレーライス コーンサラダ <div>ピンゴソース 入りです！</div>	むぎ <b>ごはん</b> さつまいも あぶら バター こめこ さとう	<b>ぎゅうにゅう</b> とりにく	にんじん たまねぎ にんにく だいこん とうもろこし キャベツ きゅうり ブロッコリー グリーンピース	ウスターソース トンカツソース ケチャップ す しお しょうゆ ピンゴソース かれーこ こしょう	(小)627 (中)784

「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」