

給食だより 2月

2026年(令和8年)
福山市教育委員会
(学校保健課)

食べ物の働きを 知ろう

「立春」を迎えると暦の上では春ですが、まだまだ寒い日が続きます。
風邪などの病気に負けない丈夫な体を作るには、バランスのよい食事が大切です。
いろいろな食品を組み合わせる食べ方をしましょう。

黄

主に熱や力になる



炭水化物
脂質

赤

主に血や肉になる



たんぱく質
無機質(カルシウム)

緑

主に体の調子を整える



ビタミン
無機質

黄・赤・緑がそろった やかましいみそ汁

- 野菜
- 海そう
- 豆・豆製品
- しいたけ(きのこ類)
- 芋類



給食で登場するやかましいみそ汁は、「やかましい」くらい、「にぎやかに」たくさんの実が入った栄養満点のみそ汁です。
ご家庭でも、**やかましい**をそえたみそ汁をつくってみてくださいね。

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



なぜ節分には豆をまくの？

今年の節分は
2月3日(火)

悪いもの(鬼)を追い出し、良いもの(福)を
呼び込むために豆をまきます。
また、豆の料理を食べて体の中の鬼も追い出し、
病気に負けない体をつくりましょう。



注意：いり豆などの硬い豆やナッツ類は、5歳以下の子どもでは気管に詰まる
おそれがありますので、食べさせないでください。

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。)

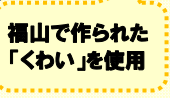


今月の食塩摂取量
小学校:1食平均2.1g
中学校:1食平均2.5g

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年生のリクエスト献立です

日 (曜)	こんだてめい B班校 (中央ブロック)	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		
2 (月)	ごはん はっぼうさい ◆バンサンスー	ごはん ごまあぶら さとう かたくりこ はるさめ しろごま	ぎゅうにゅう いか ぶたにく うずらたまご ロースハム	しょうが にんにく にんじん はくさい たまねぎ たけのこ ほししいたけ キャベツ きゅうり もやし	しょうゆ しお こしょう す からし	(小)576 (中)719
3 (火)	ごはん いわしのかばやき ポイルキャベツ とうふじる せつぶんめ 【小学校・中学校】	ごはん かたくりこ あぶら さとう	ぎゅうにゅう いわし とうふ あぶらあげ わかめ せつぶんめ 【小・中】	しょうが キャベツ にんじん たまねぎ えのきだけ ねぎ	みりん しょうゆ うすくちしょうゆ しお だしiriこ	(小)603 (中)731
4 (水)	こがたパン イタリアンスパゲティ ◆ポテトサラダ ヨーグルト	パン スパゲティ じゃがいも あぶら ノンエッグマヨネーズ	ぎゅうにゅう ぶたにく スライスウィンナー ロースハム ヨーグルト	たまねぎ にんじん グリンピース マッシュルーム にんにく きゅうり とうもろこし	しお こしょう ケチャップ ウスターソース	(小)626 (中)814
5 (木)	ひよこ豆とチキンの カレーライス ◆かいそうサラダ	ごはん じゃがいも あぶら バター こむぎこ さとう	ぎゅうにゅう とりこ ひよこまめ かいそうミックス まぐろあぶらづけ	にんじん たまねぎ にんにく だいこん	ウスターソース トンカツソース ケチャップ しお しょうゆ カレーこ す	(小)624 (中)775

「給食費の納付期限は、1月は27日(火)、2月は27日(金)です」 「早寝・早起き・朝ごはん」

日 (曜)	こんだてめい B班校 (中央ブロック)	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		
6 (金)	ごはん マーボーひじき ◆ほうれんそうのナムル	ごはん かたくりこ あぶら ごまあぶら さとう しろごま	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく ひじき あかみそ	にんじん もやし たまねぎ にら しょうが にんにく ほうれんそう	トウバンジャン しょうゆ ガーリック	(小)548 (中)686
9 (月)	むぎごはん ふりかけ(カルシウムきょうか) ちくぜんに しらすあえ	むぎ ごはん さといも あぶら さとう	ぎゅうにゅう とりにく まめちくわ しらすぼし	ごぼう にんじん こんにゃく もやし れんこん はくさい さやいんげん	みりん しょうゆ す うすくちしょうゆ ふりかけ (カルシウムきょうか)	(小)556 (中)700
10 (火)	もぶりごはん ぶたじる はるみ 	ごはん さとう あぶら	ぎゅうにゅう とりにく だいず しらすぼし ぶたにく あぶらあげ きんしたまご ちゅうみそ	にんじん ねぎ ごぼう ほししいたけ だいこん たまねぎ こんにゃく はるみ	しょうゆ さけ みりん だしいりこ	(小)593 (中)732
12 (木)	ごはん ヤンニョムチキン そえやさい わかめスープ	ごはん かたくりこ あぶら しろごま はるさめ	ぎゅうにゅう とりにく わかめ	キャベツ にんじん たまねぎ もやし えのきだけ ねぎ	しお こしょう コチュジャン ケチャップ さけ みりん うすくちしょうゆ とりがらスープ	(小)642 (中)800
13 (金)	ごはん さばのてりに こんぶあえ あいしょうじる	ごはん さとう あぶら じゃがいも	ぎゅうにゅう さば ベーコン しろみそ しおこんぶ	しょうが キャベツ たまねぎ しらたき にんじん しめじ ねぎ	みりん さけ しょうゆ す しお こしょう	(小)594 (中)719
16 (月)	ごはん すきやきふうに ひじきのごまマヨネーズあえ	ごはん ふ あぶら さとう しろごま ノンエッグマヨネーズ	ぎゅうにゅう ぎゅうにく やきどうふ まぐろあぶらづけ ひじき	にんじん たまねぎ こんにゃく ごぼう はくさい しろねぎ キャベツ きゅうり	さけ みりん しょうゆ うすくちしょうゆ	(小)617 (中)770
17 (火)	ごはん みそおでん まめなサラダ	ごはん くろざとう しろごま さとう あぶら 	ぎゅうにゅう とりにく こんぶ くわい いりさつまあげ うすらたまご あかみそ だいず ちゅうみそ ロースハム	だいこん れんこん こんにゃく もやし キャベツ こまつな にんじん	みりん しょうゆ す うすくちしょうゆ	(小)579 (中)725
18 (水)	パンブキンパン ◆たこボール コーンキャベツ オニオンスープ	パンブキンパン こむぎこ あぶら	ぎゅうにゅう たこ とうふ ベーコン あおのり	キャベツ ねぎ とうもろこし にんじん たまねぎ ブロッコリー	しお こしょう 1食トンカツソース とりがらスープ	(小)649 (中)857
19 (木)	ごはん じゃがぶたキムチ はりはりづけ	ごはん あぶら さとう じゃがいも	ぎゅうにゅう ぶたにく しらすぼし しおこんぶ	たまねぎ にんじん しらたき にら はくさいキムチ きりぼしだいこん きゅうり	さけ しょうゆ みりん しお うすくちしょうゆ す	(小)560 (中)701
20 (金)	ビビンバ だいこんサラダ	むぎ ごはん あぶら さとう ごまあぶら しろごま	ぎゅうにゅう ぶたにく あかみそ ロースハム	にんにく だいこん きゅうり みずな もやし にんじん	トウバンジャン しょうゆ す うすくちしょうゆ みりん しお	(小)559 (中)700
24 (火)	ごはん あじつけのり どさんこラーメン はくさいのちゅうかあえ	ごはん ちゃんぽんめん ごまあぶら バター さとう しろごま	ぎゅうにゅう ぶたにく わかめ ちゅうみそ ロースハム あじつけのり	にんじん はくさい たまねぎ ねぎ もやし とうもろこし しょうが にんにく	しお す こしょう とりがらスープ しょうゆ	(小)557 (中)696
25 (水)	パン ハンバーグの ケチャップソースかけ ポタージュスープ	パン さとう あぶら じゃがいも	ぎゅうにゅう ハンバーグ とりにく	キャベツ エリンギ マッシュルーム にんじん たまねぎ はくさい	ウスターソース ケチャップ クリームポタージュ しお こしょう とりがらスープ	(小)601 (中)791
26 (木)	ごはん ししゃものカレーあげ たくあんあえ けんちんじる	ごはん かたくりこ あぶら さとう	ぎゅうにゅう ししゃも とうふ とりにく あぶらあげ	キャベツ にんじん たくあんづけ たまねぎ ごぼう ねぎ	うすくちしょうゆ しょうゆ しお だしいりこ カレーこ	(小)576 (中)738
27 (金)	おやこどんぶり もやしのごまあえ	ごはん あぶら さとう しろごま	ぎゅうにゅう とりにく たまご ちくわ(はんげつぎり)	たまねぎ にんじん ほししいたけ ねぎ こまつな もやし	みりん しお しょうゆ けずりぶし うすくちしょうゆ	(小)561 (中)700