

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よう食べましょう。

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

- や >>> 野菜
- か >>> 海そう
- ま >>> 豆・豆製品
- し >>> しいたけ(きのこ類)
- い >>> 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**をそろ
えたみそ汁をつくってみてくださいね。

なぜ節分には豆をまくの？

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。

今年の節分は
2月3日(火)



注意：いり豆などの硬い豆やナッツ類は、5歳以下のこ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。

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

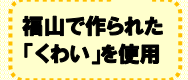
給食では、地場産物(ふくやまSUN・福山市内産・広島県内産)をできるだけ使用します。
(材料欄の**太字で書いてある材料**が地場産物です。天候等により使用できない場合もあります。)



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 G班校 (南部ブロック)	主 な 材 料			調味料・だし等	エネルギー とカロリー
		(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 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
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 せつぶんまめ 【小学校・中学校】 節分献立	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 せつぶんまめ 【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)	チキンカレーライス ◆かいそうサラダ	ごはん じゃがいも バター こむぎこ 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	にんじん たまねぎ グリーンピース 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)615 (中)763
5 (木)	パン れんこんメンチカツ そえやさい ポテトスープ 南部ブロック献立	パン あぶら じゃがいも	ぎゅうにゅう れんこんメンチカツ ベーコン	キャベツ にんじん たまねぎ とうもろこし	しお こしょう とりがらスープ	(小)585 (中)757

日 (曜)	こんだてめい G班校 (南部ブロック)	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		
6 (金)	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 だいす 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iriこ	(小)593 (中)732
9 (月)	むぎごはん やきにくふう だいこんサラダ	むぎごはん あぶら さとう しろごま ごまあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく あかみそ ロースハム	キャベツ たまねぎ にんじん にんにく チンゲンサイ だいこん みずな	しょうゆ トウバンジャン しお す うすくちしょうゆ	(小)572 (中)718
10 (火)	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
12 (木)	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 スライスウインナー 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
13 (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 けずりびし うすくちしょうゆ	(小)561 (中)700
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 はっほうさい ◆パンサンスー	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
18 (水)	ごはん あじつけのり みそラーメン はくさいのちゅうかあえ	ごはん ちゃんぽんめん あぶら さとう しろごま ごまあぶら	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 たまねぎ もやし ねぎ とうもろこし しょうが にんにく はくさい	しお こしょう とりがらスープ す しょうゆ	(小)559 (中)697
19 (木)	パンプキンパン ◆たこボール コーンキャベツ オニオンスープ	パンプキンパン 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
20 (金)	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
24 (火)	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iriこ カレーこ	(小)576 (中)738
25 (水)	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iriさつまあげ うずらたまご あかみそ だいす 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
26 (木)	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
27 (金)	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