

給食だより 2月

2026年(令和8年)
福山市教育委員会
(新市給食センター)

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て食べるようしましょう。

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



- や 野菜
- か 海そう
- ま 豆・豆製品
- し しいたけ（きのこ類）
- い 芋類



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。

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

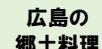
今月の食塩摂取量
小学校：1食平均2.1g
中学校：1食平均2.5g



今年の献立 ※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 (新市給食センター)	主な材料				I初ギー キカリー
		(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	調味料・だし等	
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)583 (中)727
3 (火)	ごはん いわしのかばやき おんやさい ◆とうふじる せつぶんまめ	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 わかめ せつぶんまめ	しょうが キャベツ たまねぎ にんじん ねぎ えのきだけ	みりん しょうゆ うすくちしょうゆ しお だしいりこ	(小)569 (中)695
4 (水)	ごはん みそおでん はくさいのレモンあえ	ごはん くろざとう	ぎゅうにゅう とりにく こんぶ くわいいりさつあげ うずらたまご あかみそ ちゅうみそ	だいこん れんこん こんにゃく はくさい にんじん レモン	みりん しょうゆ うすくちしょうゆ しお	(小)542 (中)679
5 (木)	こがたパン たらこスパゲティ ◆かいそうサラダ ヨーグルト	パン スパゲティ オリーブオイル さとう ごまあぶら	ぎゅうにゅう ベーコン たらこ かいそうミックス まぐろあぶらづけ ヨーグルト	にんにく たまねぎ にんじん しめじ だいこん	あかワイン しお こしょう うすくちしょうゆ とりがらスープ しょうゆ	(小)563 (中)741

「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 (新市給食センター)	主な材料			調味料・だし等	エリガード キカドリー
		(き) 主に穀や力になるもの	(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)	ビビンバ だいこんサラダ はるみ... 	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 きゅうり もやし にんじん だいこん みずな はるみ	しょうゆ トウバンジャン しお す うすくちしょうゆ みりん	(小)578 (中)710
9 (月)	むぎごはん ふりかけ (てつきょうか) ちくせんに 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 れんこん にんじん こんにゃく さやいんげん はくさい もやし	みりん しょうゆ す うすくちしょうゆ ふりかけ (てつきょうか)	(小)553 (中)698
10 (火)	ごはん ◆ヤンニヨムチキン そえやさい わかめスープ	ごはん かたくりこ あぶら さとう 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 ねぎ えのきだけ	しお こしょう コチュジャン ケチャップ ウスターソース うすくちしょうゆ とりがらスープ	(小)644 (中)802
12 (木)	ナン キーマカレー ひじきの ごママヨネーズあえ	ナン 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 ぶたにく だいす ひじき まぐろあぶらづけ	しょうが にんにく たまねぎ にんじん トマト キャベツ きゅうり	しお こしょう カレーご ケチャップ トンカツソース うすくちしょうゆ	(小)559 (中)690
13 (金)	ごはん ◆さばのみそにふう こんぶあえ ◆けんちんじる	ごはん さとう かたくりこ あぶら	ぎゅうにゅう さば あかみそ しおこんぶ とりにく とうふ あぶらあげ	しょうが だいこん たまねぎ にんじん ねぎ ごぼう こんにゃく	みりん さけ しょうゆ しお	(小)566 (中)685
16 (月)	ごはん すきやきふうに まめなサラダ	ごはん ふ あぶら さとう しろごま	ぎゅうにゅう ぎゅうにく やきどうふ ロースハム だいす	こんにゃく たまねぎ にんじん はくさい しろねぎ ごぼう キャベツ もやし	さけ みりん しょうゆ す うすくちしょうゆ	(小)574 (中)719
17 (火)	ごはん みそラーメン シュウマイ 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 ちゅうみそ シュウマイ	しょうが にんにく にんじん たまねぎ もやし ねぎ はくさい とうもろこし	しお こしょう とりがらスープ す しょうゆ	(小)604 (中)772
18 (水)	おやこどんぶり 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 ねぎ キャベツ ほししいたけ こまつな	みりん しお しょうゆ けずりぶし うすくちしょうゆ	(小)565 (中)706
19 (木)	パンブキンパン ◆たこボール プロッコリー コンソメジュリアン	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 プロッコリー たまねぎ にんじん	1食トンカツソース しお こしょう とりがらスープ	(小)640 (中)824
20 (金)	もぶりごはん ぶたじる 	むぎごはん さとう さといも あぶら	ぎゅうにゅう とりにく えび だいす ぶたにく あぶらあげ ちゅうみそ	にんじん ごぼう ほししいたけ だいこん たまねぎ しろねぎ こんにゃく	しょうゆ さけ みりん	(小)579 (中)729
24 (火)	ごはん ◆ししゃものカレーあげ ゆかりあえ あいしょうじる	ごはん かたくりこ あぶら ジャガイモ	ぎゅうにゅう ししゃも ベーコン しろみそ	キャベツ しらたき たまねぎ にんじん ねぎ しめじ	カレーご ゆかり しお こしょう	(小)590 (中)762
25 (水)	ごはん はっぽうさい ◆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 はくさい たまねぎ にんじん たけのこ ほししいたけ キャベツ きゅうり	さけ す しょうゆ しお こしょう	(小)576 (中)719
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 ジャガイモ	ぎゅうにゅう ハンバーグ とりにく	たまねぎ エリンギ マッシュルーム にんじん 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)598 (中)787
27 (金)	ごはん じゃがいも あぶら さとう	ごはん じゃがいも あぶら さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく しらすぼし しおこんぶ	しらたき たまねぎ にんじん にら はくさいキムチ きゅうり きりぼしだいこん	さけ しょうゆ みりん しお うすくちしょうゆ す	(小)558 (中)699

「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」