

# 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？

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 (新市給食センター)	主 な 材 料			調味料・だし等	エネルギー ・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	<b>ごはん</b> かたくりこ あぶら ごまあぶら さとう しろごま	<b>ぎゅうにゅう</b> とうふ ぶたにく <b>ひじき</b> あかみそ	にんじん <b>もやし</b> たまねぎ にら しょうが にんにく <b>ほうれんそう</b>	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 <b>節分献立</b>	<b>ごはん</b> かたくりこ あぶら さとう	<b>ぎゅうにゅう</b> いわし とうふ わかめ せつぶんまめ	しょうが <b>キャベツ</b> たまねぎ にんじん <b>ねぎ</b> えのきだけ	みりん しょうゆ うすくちしょうゆ しお だしiri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	<b>ごはん</b> くろざとう <b>福山で作られた 「くわい」を使用</b>	<b>ぎゅうにゅう</b> とりにく こんぶ <b>くわいりさつまあげ</b> うずらたまご あかみそ ちゅうみそ	<b>だいこん</b> れんこん こんにゃく <b>はくさい</b> 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	<b>ぎゅうにゅう</b> 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 <b>だいこん</b>	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 す	(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	エネルギー ・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)	ビビンバ だいこんサラダ はるみ・・・旬の果物	<u>ごはん</u> あぶら さとう ごまあぶら しろごま	<u>ぎゅうにゅう</u> ぶたにく あかみそ ロースハム	にんにく きゅうり <u>もやし</u> にんじん <u>だいこん</u> <u>みずな</u> <u>はるみ</u>	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) ちくぜんに しらすあえ	<u>むぎごはん</u> さといも あぶら さとう	<u>ぎゅうにゅう</u> とりにく まめちくわ <u>しらすぼし</u>	ごぼう れんこん にんじん こんにゃく さやいんげん <u>はくさい</u> <u>もやし</u>	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 ◆ヤンニョムチキン そえやさい わかめスープ	<u>ごはん</u> かたくりこ あぶら さとう しろごま はるさめ	<u>ぎゅうにゅう</u> とりにく わかめ	<u>キャベツ</u> にんじん たまねぎ <u>もやし</u> <u>ねぎ</u> 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 とりがらすープ	(小)644 (中)802
12 (木)	ナン キーマカレー ひじきの ごまマヨネーズあえ	ナン あぶら さとう しろごま ノンエッグ マヨネーズ	<u>ぎゅうにゅう</u> 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 <u>キャベツ</u> きゅうり	しお こしょう カレー コ 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	<u>ごはん</u> さとう かたくりこ あぶら	<u>ぎゅうにゅう</u> 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 <u>だいこん</u> たまねぎ にんじん <u>ねぎ</u> 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	<u>ごはん</u> ぶ あぶら さとう しろごま	<u>ぎゅうにゅう</u> 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 <u>はくさい</u> <u>しろねぎ</u> ごぼう <u>キャベツ</u> <u>もやし</u>	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	<u>ごはん</u> ちゃんぽんめん あぶら さとう しろごま ごまあぶら	<u>ぎゅうにゅう</u> 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 <u>もやし</u> <u>ねぎ</u> <u>はくさい</u> とうもろこし	しお こしょう とりがらすープ す しょうゆ	(小)604 (中)772
18 (水)	おやこどんぶり ごまあえ	<u>ごはん</u> あぶら さとう しろごま	<u>ぎゅうにゅう</u> とりにく たまご ちくわ(はんげつぎり)	たまねぎ にんじん <u>ねぎ</u> <u>キャベツ</u> ほししいたけ <u>こまつな</u>	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)	パンプキンパン ◆たこボール ブロッコリー コンソメジュリアン	パンプキンパン こむぎこ あぶら	<u>ぎゅうにゅう</u> たこ とうふ ベーコン あおのり	<u>キャベツ</u> <u>ねぎ</u> ブロッコリー たまねぎ にんじん	1食トンカツソース しお こしょう とりがらすープ	(小)640 (中)824
20 (金)	もぶりごはん ぶたじる	<u>むぎごはん</u> さとう さといも あぶら	<u>ぎゅうにゅう</u> 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 <u>だいこん</u> たまねぎ <u>しろねぎ</u> 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	<u>ごはん</u> かたくりこ あぶら じゃがいも	<u>ぎゅうにゅう</u> ししゃも ベーコン しろみそ	<u>キャベツ</u> しらたき たまねぎ にんじん <u>ねぎ</u> しめじ	カレーこ ゆかり しお こしょう	(小)590 (中)762
25 (水)	ごはん はっほうさい ◆バンサンスー	<u>ごはん</u> ごまあぶら さとう かたくりこ はるさめ しろごま	<u>ぎゅうにゅう</u> 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 <u>はくさい</u> たまねぎ にんじん たけのこ ほししいたけ <u>キャベツ</u> 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 じゃがいも	<u>ぎゅうにゅう</u> 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 <u>はくさい</u>	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 とりがらすープ	(小)598 (中)787
27 (金)	ごはん じゃがぶたキムチ はりはりづけ	<u>ごはん</u> じゃがいも あぶら さとう	<u>ぎゅうにゅう</u> ぶたにく <u>しらすぼし</u> しおこんぶ	しらたき たまねぎ にんじん にら <u>はくさい</u> 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」