

# 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、やかましいをそろ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



今月の食塩摂取量

小学校:1食平均2.2g

中学校:1食平均2.7g



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、地産産物(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産産物です。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	1人1食 のカロリー
		(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)549 (中)686
3 (火)	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	ぎゅうにゅう 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 グリーンピース 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 ノンエッグマヨ ネーズ	(小)633 (中)827
4 (水)	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	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	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)581 (中)731
5 (木)	もぶりごはん ぶたじる はるみ ◆旬の果物	ごはん さとう あぶら	ぎゅうにゅう とりにく だいす ぶたにく えび 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	(小)577 (中)714

「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 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		
6 (金)	◆チキンカレーライス かいそうサラダ	<b>ごはん</b> じゃがいも バター こむぎこ あぶら さとう	<b>ぎゅうにゅう</b> 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
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 <b>ごはん</b> さといも あぶら さとう	<b>ぎゅうにゅう</b> とりにく まめちくわ <b>しらすぼし</b>	ごぼう にんじん こんにゃく <b>もやし</b> 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)558 (中)702
10 (火)	パン ヤンニョムチキン ボイルキャベツ コーンスープ	パン かたくりこ しろごま あぶら	<b>ぎゅうにゅう</b> とりにく ベーコン	キャベツ にんじん チンゲンサイ たまねぎ マッシュルーム とうもろこし	しお こしょう とりがらスープ コチュジャン ケチャップ さけ みりん	(小)688 (中)885
12 (木)	ごはん はっほうさい ◆パンサンスー	<b>ごはん</b> ごまあぶら さとう かたくりこ はるさめ しろごま ごまあぶら	<b>ぎゅうにゅう</b> 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 たいのこ ほししいたけ キャベツ きゅうり	しょうゆ しお こしょう す からし	(小)576 (中)717
13 (金)	ごはん すきやきふうに ひじきのごまマヨネーズあえ 1食ノンエッグマヨネーズ	<b>ごはん</b> ふ あぶら さとう しろごま	<b>ぎゅうにゅう</b> ぎゅうにく やきどうふ まぐろあぶらづけ <b>ひじき</b>	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 1食ノンエッグマ ヨネーズ	(小)633 (中)777
16 (月)	ごはん じゃがぶたキムチ はりはりづけ	<b>ごはん</b> あぶら さとう じゃがいも	<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 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
17 (火)	パン ◆ぶたにくとだいすの かりんあげ コーンキャベツ オニオンスープ	パン かたくりこ あぶら さとう しろごま	<b>ぎゅうにゅう</b> ぶたにく だいす ベーコン	キャベツ しょうが 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 しょうゆ とりがらスープ	(小)737 (中)939
18 (水)	ごはん さばのてりに こんぶあえ あいしょうじる	<b>ごはん</b> さとう あぶら じゃがいも	<b>ぎゅうにゅう</b> 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
19 (木)	ごはん みそおでん まめなサラダ	<b>ごはん</b> くろざとう さとう 	<b>ぎゅうにゅう</b> とりにく <b>こんぶ</b> <b>くわい</b> いりさつまあげ うずらたまご あかみそ だいす ちゅうみそ まぐろあぶらづけ	だいこん れんこん こんにゃく 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)582 (中)725
20 (金)	むぎごはん やきにくふう だいこんサラダ	むぎ <b>ごはん</b> 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 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)717
24 (火)	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	<b>ぎゅうにゅう</b> 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)759
25 (水)	おやこどんぶり もやしのごまあえ さつまいもチップス	<b>ごはん</b> あぶら さとう しろごま さつまいもチップス	<b>ぎゅうにゅう</b> 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 キャベツ <b>もやし</b>	みりん しお しょうゆ けすりぶし うすくちしょうゆ	(小)586 (中)726
26 (木)	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	<b>ごはん</b> ちゃんぽんめん 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 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 <b>もやし</b> 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)551 (中)687
27 (金)	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	<b>ごはん</b> かたくりこ あぶら さとう	<b>ぎゅうにゅう</b> 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)569 (中)739