

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ツツ類は、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れてみてくださいね。

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



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

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			工賃 - キカドリー
		(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 <u>ひじき</u> 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 <u>ほうれんそう</u>	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 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 ボイルキャベツ 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 だしいりこ (小)581 (中)731
5 (木)	もぶりごはん ぶたじる はるみ ・ 旬の果物	広島の 郷土料理	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 <u>はるみ</u> 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				エネギー- 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	
6 (金)	◆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 ショウゆ 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 <u>しらすぼし</u>	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 ショウゆ 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 ヤンニヨムチキン 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	ぎゅうにゅう 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 はっぽうさい ◆パンサンダー	ごはん ごまあぶら さとう かたくりこ はるさめ しろごま ごまあぶら	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	ショウゆ 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 ひじきのごママヨネーズあえ 1食ノンエッグマヨネーズ	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 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 ショウゆ 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	ごはん あぶら さとう じゃがいも	ぎゅうにゅう ぶたにく <u>しらすぼし</u> 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 きりぼししたいこん きゅうり	さけ ショウゆ みりん しお うすくちしょうゆ す	(小)560 (中)701
17 (火)	パンブキンパン ◆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	パンブキンパン かたくりこ あぶら さとう しろごま	ぎゅうにゅう ぶたにく だいす ベーコン	キャベツ ショウガ 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 ショウゆ 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	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 ショウゆ 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	ごはん くろざとう さとう	ぎゅうにゅう とりにく こんぶ くわいいりさつまあげ 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 ショウゆ 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	ショウゆ 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	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)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	ごはん あぶら さとう しろごま さつまいもチップス	ぎゅうにゅう とりにく たまご ちくわ(はんげつきり)	たまねぎ にんじん ほししいたけ ねぎ キャベツ もやし	みりん しお ショウゆ 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	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 ショウゆ	(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	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 ショウゆ しお だしいりこ カレーこ	(小)569 (中)739

「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」