

給食だより 3月

2026年(令和8年)
福山市教育委員会
(学校保健課)

**食生活を
ふりかえろう**

3学期も残りわずかとなりました。3月は卒業や進級に向けて1年間のまとめをする時期です。みなさんはこの1年間、家や学校でどのような食生活を送ってきましたか。自分自身でふりかえてみましょう。

☆ふりかえりビンゴ☆

自分の食生活をふりかえて、「できた」と思うものは☆をぬきましょう！

<p>朝ごはんをまいにち食べた</p>  	<p>食事の前に手洗いをした</p>  	<p>協力して給食の準備ができた</p>  
<p>「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつができた</p>  	<p>「ありがとう」の気持ちをもって食べた</p>  	<p>よくかんで食べた</p>  
<p>すききらいしないで食べた</p>  	<p>正しいはしの持ち方で食べた</p>  	<p>お皿をピカピカにして返した</p>  



たて・よこ・ななめのビンゴはいくつありましたか？
6～8列・・・すばらしい！これからも続けよう！
3～5列・・・もうひといき！
0～2列・・・できることから挑戦しよう！

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。）

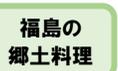


今月の食塩摂取量
小学校：1食平均2.1g
中学校：1食平均2.6g

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 A班校 (西部ブロック)	主な材料			調味料・だし等	エネルギー キカロリ-
		(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	<p>いろいろちらしごはん はなふいりだいじょいも とりだんごじる ひなあられ</p> <p>ひな祭り献立 </p>	<p>ごはん さとう はなふ ひなあられ</p> <p>福山で作られた 「だいじょいも」を使用</p>	<p>ぎゅうにゅう とりにく えび かまぼ(こ)ツ・しろ) きんしたまご 1食きざみのり だいじょいもいり とりだんご</p>	<p>たけのこ にんじん ほししいたけ ねぎ こまつな たまねぎ えのきだけ</p>	<p>さけ しお しょうゆ みりん うすくちしょうゆ けずりぶし</p>	(小)576 (中)709
3火	<p>セルフチキンバーガー ポイルキャベツ コンソメスープ おいおいデザート</p> <p>卒業祝い献立 </p>	<p>パン さとう かたくりこ おいおいデザート</p>	<p>ぎゅうにゅう とりにく ベーコン</p>	<p>しょうが キャベツ たまねぎ にんじん はくさい セロリー</p>	<p>みりん しょうゆ さけ しお こしょう とりからスープ</p>	(小)636 (中)803
4水	<p>ごはん さばのカレーに ゆかりあえ ぶたじる</p>	<p>ごはん さとう じゃがいも あぶら</p>	<p>ぎゅうにゅう さば ぶたにく ちゅうみそ</p>	<p>キャベツ たまねぎ にんじん ごぼう こんにゃく しめじ ねぎ</p>	<p>しょうゆ みりん さけ カレーこ ゆかり</p>	(小)570 (中)690
5木	<p>ごはん じゃがいものそぼろに ひじきのごまマヨネーズあえ</p>	<p>ごはん じゃがいも あぶら さとう かたくりこ しろごま ノンエッグマヨネーズ</p>	<p>ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく まぐろあぶらづけ ひじき だいず</p>	<p>たまねぎ にんじん こんにゃく えだまめ キャベツ きゅうり</p>	<p>みりん しょうゆ しお こしょう</p>	(小)614 (中)769

「給食費の納付期限は、2月は27日(金)、3月は27日(金)です」 「早寝・早起き・朝ごはん」

日 (曜)	こんだてめい A班校 (西部ブロック)	主 な 材 料			調味料・だし等	E礼拝・ キカドリ
		(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)	ごはん ◆あげぎょうざ だいこんのちゅうかあえ みそキムチスープ	ごはん あぶら さとう ごまあぶら しろごま はるさめ	ぎゅうにゅう ぎょうざ ぶたにく とうふ ちゅうみそ	だいこん にんじん はくさい しめじ はくさいキムチ ねぎ	しお す うすくちしょうゆ こしょう さけ とりがらスープ	(小)572 (中)731
9 (月)	やきにくどんぶり わかめスープ きよみオレンジ  	ごはん あぶら さとう ごまあぶら しろごま はるさめ	ぎゅうにゅう ぶたにく あかみそ とうふ わかめ	キャベツ たまねぎ にんにく にんじん チンゲンサイ ねぎ えのきだけ きよみオレンジ	しょうゆ うすくちしょうゆ しお とりがらスープ トウバンジャン	(小)594 (中)738
10 (火)	パン いちごジャム はくさいとえびの こめクリームに だいこんサラダ	パン いちごジャム じゃがいも バター こめこ あぶら さとう	ぎゅうにゅう とりにく えび ロースハム	はくさい にんじん たまねぎ だいこん マッシュルーム きゅうり とうもろこし	しお こしょう とりがらスープ す うすくちしょうゆ	(小)602 (中)768
11 (水)	ごはん さわらとだいの あまだれあげ ポイルキャベツ みそしる	ごはん かたくりこ あぶら さとう しろごま	ぎゅうにゅう さわら だいの とうふ あぶらあげ ちゅうみそ	キャベツ にんじん たまねぎ しめじ ねぎ	さけ しょうゆ だしりこ	(小)639 (中)795
12 (木)	ごはん ひきないり ちゃんこじる ◆なっとう 	ごはん さとう あぶら しらたまもち	ぎゅうにゅう ちくわ(わぎり) あぶらあげ たら とりにく なっとう	だいこん にんじん こまつな しろねぎ ほししいたけ ごぼう はくさい たまねぎ	しょうゆ みりん さけ しお だしりこ	(小)563 (中)700
13 (金)	むぎごはん ひじきのりつくだに こうやどうふのたまごとじ きりほしだいこんのすのもの	むぎ ごはん じゃがいも あぶら さとう	ぎゅうにゅう ひじきのり こうやどうふ たまご ぶたにく しらすほし	にんじん たまねぎ ほししいたけ さやいんげん きゅうり もやし きりほしだいこん	しお しょうゆ うすくちしょうゆ す	(小)590 (中)738
16 (月)	ごはん あつあげのちゅうかに ビーフンのちゅうかあえ	ごはん ごまあぶら さとう かたくりこ ビーフン	ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ うずらたまご ロースハム	にんじん たまねぎ にんにく しょうが チンゲンサイ ほししいたけ キャベツ きゅうり	しょうゆ さけ オイスターソース しお こしょう す からし	(小)599 (中)744
17 (火)	パン とりにくとレバーの ケチャップがらめ ポイルキャベツ ポテトスープ	パン かたくりこ あぶら さとう じゃがいも	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン とりレバー	キャベツ にんじん たまねぎ とうもろこし パセリ	ケチャップ ウスターソース しお こしょう とりがらスープ	(小)640 (中)825
18 (水)	カレーライス わかめサラダ	ごはん じゃがいも あぶら バター こむぎこ さとう	ぎゅうにゅう とりにく わかめ まぐろあぶらづけ	たまねぎ にんじん にんにく だいこん とうもろこし	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 す カレーこ	(小)600 (中)745
19 (木)	パン ベトナムふうしるめん ウィンナーとやさいのソテー かくチーズ【中学校】	パン ビーフン(ひらめん) あぶら	ぎゅうにゅう とりにく スライスウィンナー チーズ【中】	にんじん たまねぎ キャベツ もやし ほししいたけ しめじ ねぎ チンゲンサイ とうもろこし	うすくちしょうゆ しお こしょう とりがらスープ	(小)581 (中)798
23 (月)	むぎごはん ふりかけ(てつきょうか) とりにくとじゃがいもの あまからに うめしらすあえ	むぎ ごはん じゃがいも あぶら さとう	ぎゅうにゅう とりにく しろみそ しらすほし	たまねぎ にんじん ごぼう こんにゃく えだまめ だいこん キャベツ うめほし	みりん しょうゆ いちみつがらし うすくちしょうゆ ふりかけ (てつきょうか)	(小)580 (中)729
24 (火)	セルフツナサンド  ひろしまほうれん ミソ・ミルクシチュー	しょくパン ノンエッグマヨネーズ じゃがいも あぶら	ぎゅうにゅう まぐろあぶらづけ スライスウィンナー ちゅうみそ	キャベツ きゅうり にんじん たまねぎ とうもろこし ほうれんそう	しお こしょう とりがらスープ	(小)613 (中)794
25 (水)	ふわふわどんぶり こまつなサラダ	ごはん あぶら さとう かたくりこ ごまあぶら	ぎゅうにゅう とうふ とりにく たまご ひじき ロースハム	しょうが たまねぎ ほししいたけ わけぎ にんじん こまつな もやし とうもろこし	さけ しお みりん しょうゆ けずりぶし す うすくちしょうゆ からし	(小)556 (中)695

「給食費の納付期限は、2月は27日(金)、3月は27日(金)です」 「早寝・早起き・朝ごはん」