

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

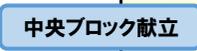
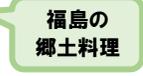
給食では、地場産物（ふくやまSUN・福山市内産・広島県内産）をできるだけ使用します。（材料欄の太字で書いてある材料が地場産物です。天候等により使用できない場合もあります。）



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 B班校 (中央ブロック)	主な材料			調味料・だし等	エネルギー 和カロリー
		(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 ◆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
3 (火)	いろどりちらしごはん はなふりだいじょいも とりだんごじる ひなあられ ひな祭り献立 	ごはん さとう はなふ ひなあられ	ぎゅうにゅう とりにく えび かまぼこ(ピツ・しろ) きんしたまご 1しょくぎざみのり だいじょいもいり とりだんご	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 福山で作られた 「だいじょいも」を使用	さけ しお しょうゆ みりん うすくちしょうゆ けずりぶし	(小)576 (中)709
4 (水)	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 卒業祝い献立 	パン さとう かたくりこ おいおいデザート	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン	しょうが キャベツ たまねぎ にんじん はくさい セロリー	みりん しょうゆ さけ しお こしょう とりがらスープ	(小)636 (中)803
5 (木)	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	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	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	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	みりん しょうゆ しお こしょう	(小)614 (中)769

日 (曜)	こんだてめい B班校 (中央ブロック)	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)	ごはん さばのカレーに ゆかりあえ ぶたじる	ごはん さとう ジャがいも あぶら	ぎゅうにゅう さば ぶたにく ちゅうみそ	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	しょうゆ みりん さけ カレーこ ゆかり	(小)570 (中)690
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 かたくりこ はるさめ	ぎゅうにゅう ぶたにく あかみそ とうふ わかめ	にんにく たまねぎ キャベツ にんじん チンゲンサイ えのきだけ ねぎ きよみオレンジ	しょうゆ トウバンジャン しお うすくちしょうゆ とりがらスープ	(小)597 (中)742
10 (火)	ごはん ひきなირ 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
11 (水)	パン いちごジャム はくさいとえびの こめこクリームに だいこんサラダ	パン いちごジャム ジャがいも 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 マッシュルーム だいこん 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
12 (木)	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
13 (金)	むぎごはん あつあげのちゅうかに ビーフのちゅうかあえ	むぎ ごはん ごまあぶら さとう かたくりこ ビーフ	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)622 (中)776
16 (月)	チキンカレーライス わかめサラダ	ごはん ジャがいも 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
17 (火)	ごはん ひじきのりつくだに こうやどうふのたまごとじ きりぼしだいこんのすのもの	ごはん ジャがいも 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 しらすぼし	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 きりぼしだいこん	しお しょうゆ うすくちしょうゆ す	(小)567 (中)706
18 (水)	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 ジャがいも	ぎゅうにゅう とりにく とりレバー ベーコン	キャベツ にんじん たまねぎ パセリ とうもろこし	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
19 (木)	パインパン ベトナムふうしるめん ウイナーとやさいのソテー かくチーズ【中学校】	パインパン ビーフ(ひらめん) あぶら	ぎゅうにゅう とりにく スライスウイナー かくチーズ【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) とりにくとジャがいもの あまからに うめしらすあえ	むぎ ごはん ジャがいも あぶら さとう	ぎゅうにゅう とりにく しろみそ しらすぼし	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 うめぼし	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)	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 けすりぶし す うすくちしょうゆ からし	(小)556 (中)695
25 (水)	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 ジャがいも あぶら	ぎゅうにゅう まぐろあぶらづけ スライスウイナー 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