

# 給食だより

# 3月

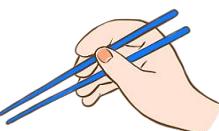
2026年(令和8年)  
福山市教育委員会  
(学校保健課)

## 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ってみましょう。

### ☆ふりかえりピンゴ☆

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！

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



たて・よこ・ななめのピ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。）

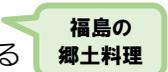


今月の食塩摂取量  
 小学校：1食平均2.1g  
 中学校：1食平均2.5g

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 C班校 (北東ブロック)	主な材料			調味料・だし等	E値* - キカロリー
		(き) 主に熱ゆかになるもの	(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 じゃがいものそぼろに ひじきのごまマヨネーズあえ	<b>ごはん</b> 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	<b>ぎゅうにゅう</b> とりにく ぶたにく まぐろあぶらづけ <b>ひじき</b> 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)856
3 (火)	ごはん さばのカレーに ゆかりあえ ぶたじる	<b>ごはん</b> さとう じゃがいも あぶら	<b>ぎゅうにゅう</b> 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
4 (水)	いろどりちらしごはん はなふいりだいじょいも とりだんごじる ひなあられ  ひな祭り献立 	<b>ごはん</b> さとう はなふ ひなあられ  福山で作られた 「だいじょいも」を使用	<b>ぎゅうにゅう</b> とりにく えび かまぼこ(ピツ・しろ) きんしたまご 1食きざみのり <b>だいじょいもいり</b> 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	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
5 (木)	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	<b>ぎゅうにゅう</b> 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 とりからスープ	(小)636 (中)716

「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 C班校 (北東ブロック)	主 な 材 料			調味料・だし等	E礼ギ- 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		
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)	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
10 (火)	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 だしいりこ	(小)639 (中)795
11 (水)	ピビンバ 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	にんにく きゅうり <b>もやし</b> えのきだけ たまねぎ にんじん ねぎ きよみオレンジ	しょうゆ みりん 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)573 (中)712
12 (木)	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 <b>ほうれんそう</b>	しお こしょう とりがらスープ	(小)613 (中)794
13 (金)	むぎごはん ひきなირ ちゃんこじる ◆なっとう 	むぎごはん 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 だしいりこ	(小)586 (中)732
16 (月)	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
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し きりほしだいこんのすのもの	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 <b>しらすぼし</b>	にんじん たまねぎ ほししいたけ さやいんげん きゅうり <b>もやし</b> きりほしだいこん	しお しょうゆ うすくちしょうゆ す	(小)567 (中)706
18 (水)	ごはん ◆ヤンニョムチキン ポイルキャベツ ポテトスープ 	ごはん かたくりこ あぶら しろごま 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	しお こしょう コチュジャン ケチャップ さけ みりん とりがらスープ	(小)654 (中)815
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 ビーフン(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 チーズ【中】	にんじん たまねぎ キャベツ <b>もやし</b> 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 <b>しらすぼし</b>	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)	ごはん かいせんチャプチェ ちゅうかふうツナポテト 	ごはん さとう あぶら はるさめ ごまあぶら しろごま じゃがいも	ぎゅうにゅう えび ぶたにく まぐろあぶらづけ	しょうが にんにく にんじん たけのこ たまねぎ きゅうり チンゲンサイ ほししいたけ	しょうゆ さけ トウバンジャン す しお	(小)579 (中)726
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 <b>ひじき</b> ロースハム	しょうが たまねぎ ほししいたけ <b>わけぎ</b> にんじん こまつな <b>もやし</b> 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」