

# 給食だより 3月

2026年(令和8年)  
福山市教育委員会  
(新市給食センター)

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。

## ☆ふりかえりビンゴ☆

自分の食生活をふりかえって、「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2.0g  
中学校：1食平均2.4g

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 (新市給食センター)	主な材料			調味料・だし等	E値・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)	ごはん あつあげとえびチリソースに だいこんサラダ	<b>ごはん</b> ごまあぶら さとう かたくりこ	<b>ぎゅうにゅう</b> あつあげ とりにく えび ロースハム	しょうが にんにく たまねぎ にんじん チンゲンサイ ほししいたけ だいこん きゅうり	さけ しお トウバンジャン ケチャップ しょうゆ す うすくちしょうゆ	(小)545 (中)681
3 (火)	ごはん やきぎょうざ だいこんのちゅうかあえ はるさめみそスープ	<b>ごはん</b> さとう しろごま ごまあぶら はるさめ	<b>ぎゅうにゅう</b> ぎょうざ ぶたにく ちゅうみそ	だいこん にんじん はくさい しめじ <b>ねぎ</b>	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)511 (中)657
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食さざみのり <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 <b>ねぎ</b> <b>こまつな</b> 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)538 (中)671
5 (木)	セルフてりやき 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	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 しお こしょう とりがらスープ	(小)666 (中)828

「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 (新市給食センター)	主 な 材 料			調味料・だし等	E値キ キカロリー
		(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 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)769
9 (月)	ごはん あつあげのちゅうかに ピーフンのちゅうかあえ きよみオレンジ 	<b>ごはん</b> ごまあぶら さとう ピーフン かたくりこ	<b>ぎゅうにゅう</b> 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 きよみオレンジ	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)625 (中)771
10 (火)	ごはん ◆れんこんメンチカツ おんやさい あいしょうじる	<b>ごはん</b> あぶら じゃがいも	<b>ぎゅうにゅう</b> れんこんメンチカツ ベーコン しろみそ	キャベツ しらたき たまねぎ にんじん <b>ねぎ</b> しめじ	しお こしょう 1食ウスター ソース	(小)602 (中)751
11 (水)	やきにくどんぶり わかめスープ	<b>ごはん</b> あぶら さとう ごまあぶら しろごま はるさめ かたくりこ	<b>ぎゅうにゅう</b> ぶたにく あかみそ とうふ わかめ	にんにく キャベツ たまねぎ にんじん チンゲンサイ えのきだけ <b>ねぎ</b>	しょうゆ しお うすくちしょうゆ とりがらスープ トウバンジャン	(小)574 (中)717
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 じゃがいも あぶら 1食ノンエッグ マヨネーズ	<b>ぎゅうにゅう</b> 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 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)627 (中)797
13 (金)	むぎごはん ひきないり ちゃんこじる ◆なっとう 	むぎ <b>ごはん</b> さとう あぶら しらたまもち	<b>ぎゅうにゅう</b> 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 <b>ごまつな</b> 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 さけ みりん しお だしいりこ	(小)587 (中)732
16 (月)	ごはん きびなごのかりかりフライ かおりあえ みそしる	<b>ごはん</b> あぶら	<b>ぎゅうにゅう</b> きびなごの かりかりフライ とうふ あぶらあげ ちゅうみそ	キャベツ たまねぎ しめじ にんじん <b>ねぎ</b>	かおり だしいりこ	(小)556 (中)700
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	<b>ごはん</b> じゃがいも あぶら さとう	<b>ぎゅうにゅう</b> 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)566 (中)706
18 (水)	ポークカレーライス わかめサラダ	<b>ごはん</b> じゃがいも あぶら さとう	<b>ぎゅうにゅう</b> ぶたにく 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	トンカツソース ケチャップ しお カレーこ カレーフレーク しょうゆ す	(小)592 (中)741
19 (木)	パンパン 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】	パンパン ピーフン(ひらめん) あぶら	<b>ぎゅうにゅう</b> 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 <b>もやし</b> ほししいたけ しめじ <b>ねぎ</b> 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)781
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 <b>ごはん</b> じゃがいも あぶら さとう	<b>ぎゅうにゅう</b> 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)581 (中)730
24 (火)	ごはん さばのカレーにふう ゆかりあえ ぶたじる	<b>ごはん</b> さとう あぶら かたくりこ じゃがいも	<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 <b>ねぎ</b>	しょうゆ みりん さけ カレーこ ゆかり	(小)565 (中)774
25 (水)	ふわふわどんぶり こまつなサラダ	<b>ごはん</b> あぶら さとう かたくりこ ごまあぶら	<b>ぎゅうにゅう</b> 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 <b>ごまつな</b> <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)558 (中)697