

# 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2.2g  
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			調味料・だし等	エネルギー キロカロリー
		(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)	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  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 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 <b>わけぎ</b> たまねぎ えのきだけ ほうれんそう	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
3 (火)	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 しお こしょう とりがらすープ	(小)641 (中)808
4 (水)	ごはん ◆とりのからあげ&ポテト かおりあえ みそしる	<b>ごはん</b> かたくりこ あぶら フライドポテト	<b>ぎゅうにゅう</b> とりにく 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	しお こしょう ガーリック かおり だしいりこ	(小)642 (中)800
5 (木)	ジャーチャーめん ちゅうかふうツナポテト	ちゅうかめん ごまあぶら さとう かたくりこ じゃがいも	<b>ぎゅうにゅう</b> ぶたにく あかみそ まぐろあぶらづけ	しょうが にんにく たまねぎ にんじん にら ほししいたけ たけのこ きゅうり とうもろこし	しょうゆ さけ トウバンジャン しお す	(小)575 (中)773

「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 沼隈給食センター	主 な 材 料			調味料・だし等	エネルギー 和カロリー
		(ぎ) 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)	やきにくどんぶり わかめスープ きよみオレンジ 	<b>ごはん</b> あぶら さとう ごまあぶら しろごま はるさめ	<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 たまねぎ キャベツ にんじん チンゲンさい えのきだけ ねぎ 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
9 (月)	ごはん 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	<b>ごはん</b> じゃがいも あぶら さとう	<b>ぎゅうにゅう</b> 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> きりぼしだいこん	しお しょうゆ うすくちしょうゆ す	(小)554 (中)693
10 (火)	ナン てつぶんたっぶり キーマカレー わかめサラダ	ナン あぶら さとう	<b>ぎゅうにゅう</b> ぶたにく だいず ぶたレバー わかめ まぐろあぶらづけ	たまねぎ にんじん にんにく しょうが だいこん とうもろこし	トンカツソース ケチャップ す しょうゆ しお カレーこ こしょう トマトダイス	(小)500 (中)616
11 (水)	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	<b>ごはん</b> あぶら さとう 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 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)566 (中)723
12 (木)	ごはん ひきなირ ちゃんこじる なっとう 	<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 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iriこ	(小)564 (中)700
13 (金)	むぎごはん さばのカレーに ポイルキャベツ ぶたじる	むぎ <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	(小)592 (中)722
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	<b>ごはん</b> ごまあぶら さとう かたくりこ ビーフン	<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	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)	こがたパン マーマレード イタリアンスパゲティ だいこんサラダ	パン スパゲティ あぶら さとう マーマレードジャム	<b>ぎゅうにゅう</b> スライスウインナー ロースハム	たまねぎ にんじん グリーンピース マッシュルーム にんにく だいこん 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 す うすくちしょうゆ	(小)537 (中)713
18 (水)	ハヤシライス チーズサラダ	<b>ごはん</b> あぶら バター こむぎこ さとう	<b>ぎゅうにゅう</b> ぎゅうにく ロースハム カットチーズ	にんにく たまねぎ にんじん グリーンピース キャベツ きゅうり	あかワイン す しお こしょう ウスターソース ケチャップ トマトピューレ	(小)610 (中)759
19 (木)	パインパン さわらとだいずの あまだれあげ ポイルキャベツ ポテトスープ	パインパン かたくりこ あぶら さとう しろごま じゃがいも	<b>ぎゅうにゅう</b> さわら だいず ベーコン	キャベツ にんじん たまねぎ とうもろこし	さけ しょうゆ しお こしょう とりがらスープ	(小)698 (中)910
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)581 (中)730
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	<b>ぎゅうにゅう</b> まぐろあぶらづけ スライスウインナー 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)614 (中)792
25 (水)	ひろしまオールスター★ たんたんどん  こまつなサラダ	<b>ごはん</b> ごまあぶら さとう すりごま	<b>ぎゅうにゅう</b> ぶたにく きんしたまご ちゅうみそ ロースハム <b>ひじき</b>	にんにく しょうが にんじん しめじ ひろしまなづけ レモン こまつな <b>もやし</b> とうもろこし	とりがらスープ みりん トウバンジャン しょうゆ さけ す からし うすくちしょうゆ	(小)547 (中)685

「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」