

# 給食だより 4月

2026年(令和8年)  
福山市教育委員会  
(学校保健課)

今日の給食について  
知ろう

## ご入学・ご進級おめでとうございます

こどもたちの心と体の健康を願い、安心安全でおいしい給食を提供します。  
毎月の給食だよりでは、献立をはじめ、食に関する情報をお知らせしていきます。  
お子様と一緒にご覧いただき、食について、話題にしてみてください。

### 福山市の学校給食について

#### デザート

季節の果物やゼリー、ヨーグルト等がつく日もあります。

#### 主食

ごはん…週に4回  
パン…週に1回  
※学年によって量や大きさが異なります。



#### 牛乳

毎日1本(200ml)がつきます。  
牛乳には、骨や歯をつくるもとになるカルシウムや良質なたんぱく質が含まれており、丈夫な体づくりを助けます。

#### 副食(おかず)

- 旬の食材や地場産物を使った献立、行事食、郷土料理を取り入れています。
- カレールウは手作りし、汁物は、いりこや昆布などで丁寧にだしをとっています。「手作り」を大切に、「減塩」にも取り組んでいます。

- \* 1日に必要な栄養量の1/3~1/2を満たすように献立作成しています。
- \* 歯と口の健康とかむ力を育てるため、かみごたえのある献立を取り入れています。

### 給食を通して、学校全体で食育を進めていきます!

#### 【食育の6つの視点(目標)】

- ◇食事の重要性：食事の大切さを知り、規則正しく食べる習慣を身につけること。
- ◇感謝の心：食べ物や生産者、調理する人へ感謝の気持ちを育てること。
- ◇心身の健康：栄養バランスのよい食事で、健康な体と心を育てること。
- ◇社会性：食事のマナーや、みんなで食べる楽しさを学ぶこと。
- ◇食品を選択する力：食について学び、食べ物を選ぶ力を育てること。
- ◇食文化：地域や日本の食文化・行事食への理解を深めること。



初めて食べる食材はありませんか?  
給食だよりで毎月確認してみてください。

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2.5g

### 今月の献立 ※ぎょうにゅうは、毎日あります

日(曜)	こんだてめい E班校 (東部ブロック)	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		
8 (水)	キムタクごはん かんこくふうスープ <b>始業式</b>	<b>ごはん</b> トック あぶら	<b>ぎょうにゅう</b> ぶたにく とりにく わかめ	<b>もやし</b> たまねぎ たくあんづけ ねぎ はくさいキムチ にんじん	うすくちしょうゆ しょうゆ しお こしょう とりがらスープ	(小)536 (中)674
9 (木)	パン いちごジャム ミネストローネ やさいソテー <b>入学式</b>	パン あぶら じゃがいも マカロニ いちごジャム	<b>ぎょうにゅう</b> とりにく スライスウインナー	たまねぎ にんじん キャベツ <b>もやし</b> とうもろこし トマトダイス	しお こしょう ケチャップ とりがらスープ	(小)558 (中)714
10 (金)	カレーライス チーズサラダ	<b>ごはん</b> あぶら パター こめこ さとう じゃがいも	<b>ぎょうにゅう</b> とりにく チーズ(ほしがた) ロースハム	たまねぎ にんじん にんにく きゅうり はるキャベツ	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 こしょう カレーこす	(小)616 (中)764

日 (曜)	こんだてめい E班校 (東部ブロック)	主 な 材 料			調味料・だし等	エネルギー 和加リー
		(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		
13 (月)	ごはん マーボーひじき ナムル	<b>ごはん</b> さとう ごまあぶら かたくりこ しろごま	<b>ぎゅうにゅう</b> とうふ ぶたにく <b>ひじき</b> あかみそ	たまねぎ にんじん たけのこ しょうが ほししいたけ ねぎ にんにく きゅうり <b>もやし</b>	トウバンジャン しょうゆ ガーリック	(小)551 (中)688
14 (火)	パン こめこのクリームシチュー アスパラサラダ	パン じゃがいも あぶら バター さとう こめこ	<b>ぎゅうにゅう</b> とりにく ロースハム	たまねぎ にんじん マッシュルーム えだまめ キャベツ <b>グリーンアスパラガス</b> とうもろこし	しお こしょう す	(小)585 (中)760
15 (水)	きつねどんぶり まめなサラダ	<b>ごはん</b> あぶら さとう しろごま ごまあぶら	<b>ぎゅうにゅう</b> たまご あぶらあげ とりにく だいず まぐろあぶらづけ	たまねぎ にんじん ねぎ キャベツ <b>もやし</b> こまつな	しょうゆ さけ けずりぶし す うすくちしょうゆ	(小)621 (中)774
16 (木)	ごはん しろみざかなとだいずの ピンゴソース おんやさい おこめんスープ	<b>ごはん</b> かたくりこ あぶら <b>こめこめん</b>	<b>ぎゅうにゅう</b> ホキ だいず ぶたにく	キャベツ たまねぎ にんじん こまつな ほししいたけ	ピンゴソース しお うすくちしょうゆ とりがらすープ	(小)615 (中)769
17 (金)	むぎごはん ふりかけ(てつきょうか) じゃがいものそぼろに かいそうサラダ	むぎ <b>ごはん</b> じゃがいも さとう あぶら ごまあぶら	<b>ぎゅうにゅう</b> とりにく かいそうミックス まぐろあぶらづけ	たまねぎ にんじん こんにゃく えだまめ きゅうり キャベツ	みりん しょうゆ す ふりかけ (てつきょうか)	(小)595 (中)748
20 (月)	ひろしまなとちりめんごはん だいじょいもいり とりだんごじる ヨーグルト	むぎ <b>ごはん</b> ごまあぶら しろごま  福山で作られた 「だいじょいも」を使用	<b>ぎゅうにゅう</b> まぐろあぶらづけ <b>しらすぼし</b> <b>だいじょいもいり</b> <b>とりだんご</b> ヨーグルト	ひろしまなづけ <b>もやし</b> とうもろこし にんじん たまねぎ チンゲンサイ えのきだけ	しょうゆ うすくちしょうゆ だしりりこ	(小)610 (中)752
21 (火)	こがたパン だいずいり ミートスパゲティ ポテトサラダ ぶどうゼリー	パン スパゲティ さとう じゃがいも あぶら ゼリー(てつきょうか) ノンエッグマヨネーズ	<b>ぎゅうにゅう</b> ぶたにく だいず ロースハム	たまねぎ にんじん マッシュルーム にんにく きゅうり とうもろこし トマトピューレ	しお こしょう あかワイン ケチャップ ウスターソース	(小)628 (中)822
22 (水)	ごはん さわらのたつたあげ ゆかりづけ わかたけじる	<b>ごはん</b> かたくりこ あぶら	<b>ぎゅうにゅう</b> さわら とうふ わかめ	しょうが キャベツ にんじん たけのこ えのきだけ	しょうゆ しお うすくちしょうゆ だしこんぶ ゆかり けずりぶし	(小)594 (中)744
23 (木)	ツナそぼろごはん ワンタンスープ みしょうかん  旬の果物	<b>ごはん</b> さとう あぶら ワンタンめん	<b>ぎゅうにゅう</b> まぐろあぶらづけ くきわかめ ぶたにく きんしたまご	にんじん たまねぎ <b>もやし</b> ねぎ ほししいたけ みしょうかん	しょうゆ しお こしょう とりがらすープ	(小)591 (中)730
24 (金)	ごはん さばのソースに そえやさい ぶたじる	<b>ごはん</b> さとう さといも あぶら	<b>ぎゅうにゅう</b> さば ぶたにく とうふ ちゅうみそ	しょうが にんじん たまねぎ ごぼう ねぎ こんにゃく キャベツ	ウスターソース さけ しょうゆ	(小)579 (中)701
27 (月)	ごはん やきにくふう たまごスープ アーモンドいりこ【中学校】	<b>ごはん</b> さとう しろごま ごまあぶら あぶら じゃがいも かたくりこ アーモンドいりこ 【中】	<b>ぎゅうにゅう</b> ぶたにく あかみそ たまご とうふ	キャベツ たまねぎ にんじん にんにく えのきだけ チンゲンサイ	しお しょうゆ トウバンジャン うすくちしょうゆ とりがらすープ	(小)606 (中)794
28 (火)	パン とりにくとレバーの ケチャップがらめ コーンキャベツ ポテトスープ	パン かたくりこ あぶら さとう じゃがいも	<b>ぎゅうにゅう</b> ベーコン とりにく とりレバー	キャベツ しめじ とうもろこし にんじん たまねぎ	ケチャップ ウスターソース しお こしょう とりがらすープ	(小)636 (中)817
30 (木)	ごはん ひじきのりつくだに ちくぜんに ごまあえ  福岡の 郷土料理	<b>ごはん</b> じゃがいも あぶら しろごま さとう	<b>ぎゅうにゅう</b> とりにく あつあげ まめちくわ ひじきのり	ごぼう にんじん こんにゃく <b>もやし</b> さやいんげん キャベツ	みりん しょうゆ	(小)567 (中)710