

# 給食だより 5月

2026年(令和8年)  
福山市教育委員会  
(学校保健課)

食事を楽しもう

給食では、栄養を摂るだけでなく、五感を使って味わい、食事の時間がより豊かになるよう工夫しています。見た目や香り、食感、味わいなどを大切に献立づくりに取り組んでいます。ご家庭でもぜひ意識してみてください。

五感を使って食事を楽しもう!



視覚

(目で見る)



食べ物の色や形、切り方、彩りなどに注目してみましょう。

聴覚

(耳で聴く)



食べたときのサクサク、パリパリといった音に耳をすませてみましょう。

嗅覚

(鼻でかく)



出汁、野菜・果物、魚介類などの素材のにおいをかいでみましょう。

味覚

(舌で味わう)



甘味・塩味・苦味・酸味・うま味の違いを感じてみましょう。

触覚

(手や口で触れる)

冷たい、熱い、やわらかい、かたいなどの違いを感じてみましょう。

## ☆まちがいはがし☆

右と左の2枚の絵には、ちがうところが5つあります。見つけてみましょう!



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

★こたえ★



給食では、行事食などを通して食育をすすめています。



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。)


今月の献立 ※ぎゅうにゅうは、毎日あります



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

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	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		
1 (金)	てつぶんたっぷり ドライカレー かいそうサラダ ヨーグルト	<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 だいず ぶたレバー かいそうミックス まぐろあぶらづけ ヨーグルト	たまねぎ にんじん トマトダイス にんにく しょうが きゅうり キャベツ	しお こしょう カレーコ ケチャップ トンカツソース しょうゆ す	(小)608 (中)747
7 (木)	パンプキンパン とりにくのマーメイドに ポテトスープ	パンプキンパン マーメイド かたくりこ じゃがいも	<b>ぎゅうにゅう</b> とりにく ベーコン うすらたまご	たまねぎ キャベツ にんじん パセリ とうもろこし	しょうゆ しお こしょう とりがらスープ	(小)683 (中)901
8 (金)	たけのこごはん すましじる かしわもち 【小学校・中学校】	<b>ごはん</b> さとう あぶら おつゆふ かしわもち 【小・中】	<b>ぎゅうにゅう</b> とりにく <b>あぶらあげ</b> わかめ <b>とうふ</b>	たけのこ にんじん ほししいたけ ねぎ さやいんげん たまねぎ	みりん しょうゆ しお だしこんぶ けずりぶし うすくちしょうゆ	(小)643 (中)771
11 (月)	ごはん じゃがぶたキムチ ツナフレークあえ	<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 まぐろあぶらづけ	たまねぎ にんじん しらたき なら はくさいキムチ キャベツ きゅうり	さけ しょうゆ みりん	(小)558 (中)702
12 (火)	ひろしまたっぷりビビンバ かんこくふうスープ	<b>ごはん</b> しろごま あぶら ごまあぶら トック	<b>ぎゅうにゅう</b> ぶたにく とりにく きんしたまご <b>しらすほし</b> わかめ	ひろしまなづけ はくさいキムチ <b>もやし</b> にんにく とうもろこし ねぎ たまねぎ にんじん	しょうゆ しお こしょう うすくちしょうゆ とりがらスープ	(小)567 (中)709

「早寝・早起き・朝ごはん」 「地場産物を食卓に」

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	I礼ギ- キカカリ-
		(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		
13 (水)	ごはん マーボー豆腐 ナムル	<b>ごはん</b> ごまあぶら さとう かたくりこ しろごま	<b>ぎゅうにゅう</b> とうふ ぶたにく あかみそ	にんじん たまねぎ ほししいたけ にら しょうが にんにく こまつな <b>もやし</b>	しょうゆ トウバンジャン ガーリック	(小)565 (中)707
14 (木)	こがたパン やきスパゲティ ポテトサラダ	パン スパゲティ あぶら じゃがいも ノンエッグマヨネーズ	<b>ぎゅうにゅう</b> ぶたにく ロースハム あおのり	たまねぎ にんじん キャベツ きゅうり とうもろこし	さけ しお こしょう トンカツソース ウスターソース	(小)575 (中)768
15 (金)	むぎごはん しろみざかなと だいずのあまみそあえ コーンキャベツ もずくスープ	むぎ <b>ごはん</b> かたくりこ あぶら さとう	<b>ぎゅうにゅう</b> ホキ だいず ちゅうみそ ちくわ(わぎり) もずく	キャベツ たまねぎ とうもろこし にんじん えのきだけ ねぎ	さけ みりん しお うすくちしょうゆ とりがらスープ	(小)610 (中)766
18 (月)	ロコモコふう グリーンサラダ れいとうパイン 	<b>ごはん</b> あぶら こむぎこ バター さとう	<b>ぎゅうにゅう</b> ぶたにく ミニハンバーグ	たまねぎ にんじん にんにく キャベツ トマトピューレ きゅうり パイン	ウスターソース ケチャップ しお こしょう あかワイン す	(小)658 (中)796
<b>親善友好都市献立【アメリカ合衆国 ハワイ州マウイ郡】</b>						
19 (火)	ごはん にくじゃが はりはりづけ	<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 <b>しらすぼし</b> しおこんぶ	たまねぎ にんじん さやいんげん こんにゃく きゅうり きりぼしだいこん	しょうゆ みりん しお す うすくちしょうゆ	(小)552 (中)691
20 (水)	ごはん ふりかけ(てつきょうか) ししゃものからあげ たくあんあえ みそしる	<b>ごはん</b> かたくりこ あぶら さとう じゃがいも	<b>ぎゅうにゅう</b> ししゃも 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 たくあんづけ	うすくちしょうゆ だしiriこ ふりかけ (てつきょうか)	(小)568 (中)728
21 (木)	ホットドッグ まめまめポタージュスープ	パン じゃがいも しろいんげんまめ	<b>ぎゅうにゅう</b> ウイナー(ロング) ベーコン	キャベツ たまねぎ にんじん グリーンピース とうもろこし	1食ケチャップ クリームポタージュ しお こしょう とりがらスープ	(小)632 (中)787
22 (金)	むぎごはん ひじきのりつくだに こうやどうふのたまごとじ 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> こうやどうふ たまご ぶたにく <b>しらすぼし</b> ひじきのり	にんじん たまねぎ ほししいたけ さやいんげん キャベツ <b>もやし</b> こまつな	しお しょうゆ す うすくちしょうゆ	(小)589 (中)737
25 (月)	ごはん ぶたにくとしんたまねぎの しょうがいため だいいよいもいり とりだんごじる	<b>ごはん</b> あぶら さとう	<b>ぎゅうにゅう</b> ぶたにく <b>だいいよいもいり</b> <b>とりだんご</b> ちゅうみそ	たまねぎ キャベツ にんじん しめじ しょうが えのきだけ チンゲンサイ	しお さけ しょうゆ だしiriこ	(小)556 (中)695
26 (火)	ごはん あじつけのり とうにゅうたんたんめん ちゅうかふうツナポテト	<b>ごはん</b> ちゃんぽんめん あぶら さとう しろごま ごまあぶら じゃがいも	<b>ぎゅうにゅう</b> ぶたにく とうにゅう まぐろあぶらづけ あじつけのり	しょうが にんにく たまねぎ にんじん チンゲンサイ <b>もやし</b> とうもろこし きゅうり	トウバンジャン しょうゆ しお こしょう とりがらスープ す	(小)570 (中)710
27 (水)	ごはん かつおのピリカラあげ ポイルキャベツ きりぼしだいこんのスープ	<b>ごはん</b> かたくりこ あぶら さとう	<b>ぎゅうにゅう</b> かつお ベーコン	しょうが にんにく たまねぎ にんじん きりぼしだいこん キャベツ しめじ ねぎ	さけ しょうゆ トウバンジャン しお こしょう うすくちしょうゆ とりがらスープ	(小)582 (中)725
28 (木)	パン あつあげのミートソースに こまつなサラダ	パン じゃがいも あぶら さとう かたくりこ ごまあぶら	<b>ぎゅうにゅう</b> あつあげ ひじき ぶたにく ロースハム	たまねぎ にんじん えだまめ しめじ こまつな <b>もやし</b> とうもろこし	ケチャップ ウスターソース うすくちしょうゆ す からし	(小)578 (中)750
29 (金)	たいそぼろごはん けんちんじる アーモンドいりこ 【小学校・中学校】	<b>ごはん</b> あぶら さとう ごまあぶら アーモンドいりこ 【小・中】	<b>ぎゅうにゅう</b> たい きんしたまご 1食きざみのり とうふ とりにく あぶらあげ	にんじん えだまめ たまねぎ ごぼう こんにゃく ねぎ	さけ しお うすくちしょうゆ しょうゆ だしiriこ	(小)556 (中)687