

# 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。

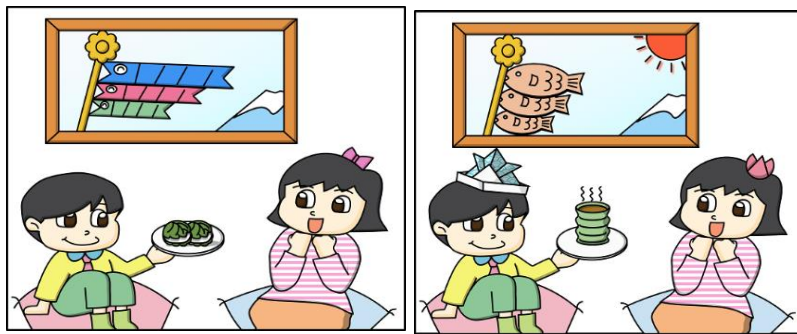
**五感を使って食事を楽しもう!**



<p><b>視覚</b> (目で見ると)</p> <p>食べ物の色や形、切り方、彩りなどに注目してみましょう。</p>	<p><b>聴覚</b> (耳で聴くと)</p> <p>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。</p>	<p><b>嗅覚</b> (鼻でかぐ)</p> <p>出汁、野菜・果物、魚介類などの素材においをかいでみましょう。</p>	<p><b>味覚</b> (舌で味わう)</p> <p>甘味・塩味・苦味・酸味・うま味の違いを感じてみましょう。</p>	<p><b>触覚</b> (手や口で触れる)</p> <p>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。</p>
---	---	---	--	---

## ★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!



給食では、行事食などを通して食育をすすめています。

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、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

**減塩** 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 E班校 (東部ブロック)	主な材料			調味料・だし等	E類キ ー キ カ ロ 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)	てつぶんたっぴり 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 ぶたしパー 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)	ひろしまたっぴりピピンバ 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>しらすぼし</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
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)556 (中)696
11 (月)	ごはん あつあげのちゅうかに こまつなサラダ  <b>東部ブロック献立</b>	<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> ぶたにく あつあげ ロースハム <b>ひじき</b>	にんじん たまねぎ チンゲンサイ ほししいたけ にんにく しょうが こまつな <b>もやし</b> とうもろこし	さけ しょうゆ オイスターソース しお こしょう す からし うすくちしょうゆ	(小)643 (中)772
12 (火)	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 あおりの	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

「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 E班校 (東部ブロック)	主 な 材 料			調味料・だし等	E班校 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		
13 (水)	ごはん しろみざかなと だいたいのあまみそあえ コーンキャベツ もずくスープ	<b>ごはん</b> かたくりこ あぶら さとう	<b>ぎゅうにゅう</b> ホキ だいす 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)587 (中)733
14 (木)	ロコモコふう グリーンサラダ  れいとうパイ	<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>						
15 (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	<b>むぎごはん</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)796
18 (月)	ごはん マーボーどうふ 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 なら 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
19 (火)	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
20 (水)	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食さざみのり 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 だしいりこ	(小)556 (中)687
21 (木)	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 きりほしだいこん	しょうゆ みりん しお す うすくちしょうゆ	(小)552 (中)691
22 (金)	むぎごはん 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>むぎごはん</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 だしいりこ ふりかけ (てつきょうか)	(小)591 (中)761
25 (月)	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
26 (火)	パンブキンパン とりにくのカレーに ポテトスープ  <b>東部ブロック献立</b>	パンブキンパン あぶら じゃがいも さとう	<b>ぎゅうにゅう</b> とりにく ベーコン うずらたまご	たまねぎ にんじん パセリ とうもろこし グリーンピース	しょうゆ しお こしょう とりがらスープ カレーこ ケチャップ ウスターソース	(小)667 (中)881
27 (水)	ごはん ぶたにくとしんたまねぎの しょうがいため だいじょいもいり とりだんごじる	<b>ごはん</b> あぶら さとう  <b>福山で作られた 「だいじょいも」を使用</b>	<b>ぎゅうにゅう</b> ぶたにく <b>だいじょいもいり</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 だしいりこ	(小)556 (中)695
28 (木)	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
29 (金)	ごはん かつおのピリカラあげ ボイルキャベツ きりほ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 きりほしだいこん 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