

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。

★まちがいはなし★

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!



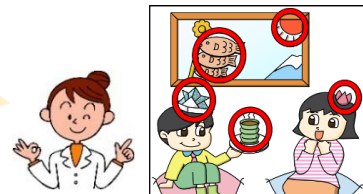
Instagramでは
給食の人気メニューや
調理の様子を紹介しています!



福山市学校給食【公式】 検索

FUKUYAMA_KYUSHOKU

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。)

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

今月の献立 ※ぎゅうにゅうは、毎日あります

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	エネルギー +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)	まめまめドライカレー かいそうサラダ ヨーグルト	ごはん じゃがいも あぶら さとう	ぎゅうにゅう ふたにく だいず ひよこまめ 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 えだまめ にんにく きゅうり キャベツ	しお こしょう カレーこ ケチャップ トンカツソース しょうゆ す	(小)628 (中)766
7 (木)	パンプキンパン とりにくのマーマレードに ポテトスープ	パンプキンパン マーマレード かたくりこ じゃがいも	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン うずらたまご	たまねぎ キャベツ にんじん えだまめ とうもろこし	しょうゆ しお こしょう とりがらスープ	(小)690 (中)885
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】	ごはん さとう あぶら ふ かしわもち 【小・中】	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ わかめ とうふ	たけのこ にんじん ほししいたけ さやいんげん たまねぎ 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)636 (中)763
11 (月)	ごはん じゃがふたキムチ ツナフレークあえ	ごはん じゃがいも あぶら さとう	ぎゅうにゅう ふたにく 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)	ごはん あじつけのり ふ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	ごはん あぶら さとう 福山で作られた 「だいじょいも」を使用	ぎゅうにゅう ふたにく だいじょいもいり とりだんご ちゅうみそ あじつけのり	たまねぎ キャベツ にんじん しめじ しょうが チンゲンサイ えのきだけ	しお さけ しょうゆ だしいりこ	(小)562 (中)702

「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 (新市給食センター)	主 な 材 料			調味料・だし等	E値キ ー 和加 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)	ロコモコふう グリーンサラダ れいとうパイ 	ごはん あぶら さとう	ぎゅうにゅう 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 ハヤシブレイク しお こしょう あかワイン す	(小)640 (中)778
親善友好都市献立【アメリカ合衆国 ハワイ州マウイ郡】						
14 (木)	こがたパン やきスパゲティ ひじきのごまマヨネーズあえ	パン スパゲティ あぶら さとう しろごま 1食ノンエッグマヨネーズ	ぎゅうにゅう ぶたにく あおのり まぐろあぶらづけ ひじき	たまねぎ にんじん キャベツ きゅうり もやし	さけ しお こしょう トンカツソース ウスターソース うすくちしょうゆ	(小)602 (中)791
15 (金)	むぎごはん 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	むぎ ごはん かたくりこ あぶら さとう	ぎゅうにゅう かつお ベーコン	しょうが にんにく キャベツ きりぼしだいこん にんじん たまねぎ しめじ ねぎ	さけ 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)605 (中)757
18 (月)	たいそぼろごはん けんちんじる	ごはん あぶら さとう ごまあぶら	ぎゅうにゅう たい きんしたまご とうふ とりにく あぶらあげ 一食きざみのり	にんじん えだまめ たまねぎ ごぼう こんにゃく ねぎ	さけ うすくちしょうゆ しお しょうゆ だしiriこ	(小)517 (中)648
19 (火)	ごはん にくじゃが はりはりづけ アーモンドいりこ 【小学校・中学校】	ごはん じゃがいも あぶら さとう アーモンドいりこ 【小・中】	ぎゅうにゅう ぶたにく しらすぼし しおこんぶ	たまねぎ にんじん さやいんげん こんにゃく きりぼしだいこん きゅうり	しょうゆ みりん しお す うすくちしょうゆ	(小)581 (中)720
20 (水)	ごはん ぶたにくととりレバーの かりんあげ コーンキャベツ もずくスープ	ごはん かたくりこ あぶら さとう しろごま	ぎゅうにゅう ぶたにく とりレバー ちくわ(わぎり) もずく	しょうが キャベツ とうもろこし たまねぎ にんじん えのきだけ ねぎ	しょうゆ しお うすくちしょうゆ とりがらスープ	(小)621 (中)771
21 (木)	ホットドッグ まめまめポタージュスープ	パン マカロニ しろいんげんまめ	ぎゅうにゅう ウイナー(ロング) ベーコン	キャベツ にんじん たまねぎ 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)639 (中)796
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 ごはん じゃがいも あぶら さとう	ぎゅうにゅう こうやどうふ たまご ぶたにく しらすぼし 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 もやし ごまつな	しお しょうゆ す うすくちしょうゆ	(小)586 (中)734
25 (月)	ごはん マーボーどうふ ナムル	ごはん ごまあぶら さとう かたくりこ しろごま	ぎゅうにゅう 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 ごまつな もやし	しょうゆ トウバンジャン ガーリック	(小)607 (中)758
26 (火)	ごはん ふりかけ(てつきょうか) 【小学校・中学校】 ししゃものからあげ たくあんあえ みそしる	ごはん かたくりこ あぶら さとう じゃがいも	ぎゅうにゅう ししゃも あつあげ ちゅうみそ	キャベツ にんじん たくあんづけ たまねぎ しめじ ねぎ	うすくちしょうゆ だしiriこ ふりかけ (てつきょうか)	(小)587 (中)750
27 (水)	ごはん とうにゅうたんたんめん ちゅうかふうツナポテト	ごはん 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	ぎゅうにゅう ぶたにく とうにゅう まぐろあぶらづけ	しょうが にんにく たまねぎ にんじん チンゲンサイ とうもろこし もやし 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)564 (中)704
28 (木)	パン あつあげのミートソースに ごまつなサラダ	パン じゃがいも あぶら さとう かたくりこ ごまあぶら	ぎゅうにゅう あつあげ ぶたにく ロースハム ひじき	たまねぎ にんじん えだまめ しめじ ごまつな もやし 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)581 (中)750
29 (金)	ひろしまたっぴりピピンバ かんこくふうスープ 	ごはん しろごま あぶら ごまあぶら トック	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく きんしたまご しらすぼし わかめ	ひろしまなづけ はくさいキムチ とうもろこし もやし にんにく たまねぎ にんじん ねぎ	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