

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)



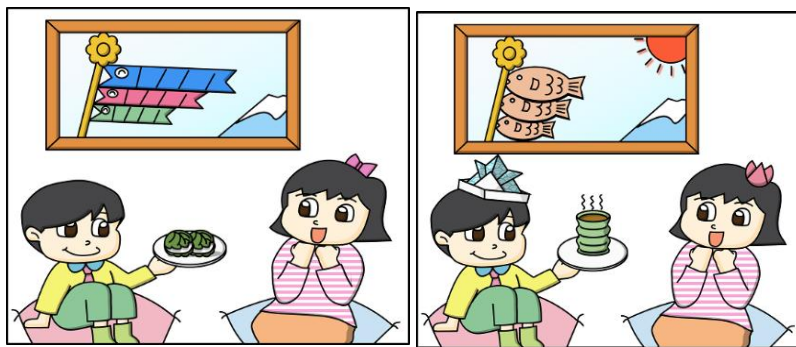
甘味・塩味・苦味・酸味・うま味の違いを感じてみましょう。

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!



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 ※ぎょうにゅうは、毎日あります



今月の食塩摂取量
小学校:1食平均2.0g
中学校:1食平均2.4g

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	I初キ- キカリー
		(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)	たけのこごはん すましじる かしわもち 	ごはん さとう あぶら おつゆふ かしわもち	ぎょうにゅう 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 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)638 (中)766
7 (木)	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	ぎょうにゅう 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 にら しょうが にんにく きゅうり もやし	しょうゆ トウバンジャン ガーリック	(小)565 (中)708
8 (金)	ごはん じゃがぶたキムチ ツナフレークあえ	ごはん じゃがいも あぶら さとう	ぎょうにゅう ぶたにく まぐろあぶらづけ	たまねぎ にんじん しらたき にら 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
11 (月)	ごはん あつあげのミートソースに こまつなサラダ	ごはん さとう あぶら かたくりこ じゃがいも	ぎょうにゅう ぶたにく あつあげ ロースハム ひじき	たまねぎ えだまめ にんじん もやし しめじ とうもろこし こまつな	ウスターソース ケチャップ す うすくちしょうゆ からし	(小)575 (中)715
12 (火)	こがたパン やきスバゲティ ごぼうサラダ ヨーグルト	パン スバゲティ あぶら さとう	ぎょうにゅう ぶたにく あおのり まぐろあぶらづけ ヨーグルト	たまねぎ にんじん キャベツ きゅうり ごぼう	さけ しお こしょう す トンカツソース ウスターソース	(小)610 (中)796

「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 沼隈給食センター	主 な 材 料			調味料・だし等	I補キ・ 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		
13 (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	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 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)590 (中)734
14 (木)	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 こむぎこ バター 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 しお こしょう あかワイン す	(小)655 (中)796
親善友好都市献立【アメリカ合衆国 ハワイ州マウイ郡】						
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	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 こまつな	しお しょうゆ す うすくちしょうゆ	(小)583 (中)732
18 (月)	ごはん ぶたにくとしんたまねぎの しょうがいため だいじょいもいり とりだんごじる	ごはん あぶら さとう かたくりこ 福山で作られた 「だいじょいも」を使用	ぎゅうにゅう ぶたにく だいじょいもいり とりだんご 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 だしりこ	(小)561 (中)701
19 (火)	セルフドッグ まめまめポタージュスープ	パン じゃがいも あぶら しろいんげんまめ	ぎゅうにゅう スライスウインナー ベーコン	キャベツ たまねぎ にんじん えだまめ 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)641 (中)830
20 (水)	たいそぼろごはん けんちんじる アーモンドいりこ	ごはん あぶら さとう ごまあぶら アーモンドいりこ	ぎゅうにゅう 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 だしりこ	(小)543 (中)683
21 (木)	ごはん ふりかけ(てつきょうか) しおレモンメンチカツ コーンキャベツ もずくスープ	ごはん あぶら	ぎゅうにゅう しおレモンメンチカツ 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	しお うすくちしょうゆ とりがらスープ ふりかけ (てつきょうか)	(小)572 (中)712
22 (金)	てつぶんたっぶり ドライカレー かいそうサラダ	むぎごはん じゃがいも あぶら さとう	ぎゅうにゅう 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	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 カレーこ ケチャップ トンカツソース しょうゆ す	(小)560 (中)708
25 (月)	ごはん にくじゃが はりはりづけ	ごはん じゃがいも あぶら さとう	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
26 (火)	パンブキンパン とりにくのマーマレードに ポテトスープ	パンブキンパン 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 とうもろこし	しょうゆ しお こしょう とりがらスープ	(小)680 (中)874
27 (水)	ごはん あじつけのり 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 さといも	ぎゅうにゅう 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 だしりこ あじつけのり	(小)569 (中)730
28 (木)	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 もやし 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)565 (中)704
29 (金)	ひろしまたっぶりピピンバ かんこくふうスープ 	ごはん 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 もやし 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)563 (中)703