# 給食だより 12月

2026年(令和8年)
福山市教育委員会
(学校保健課)

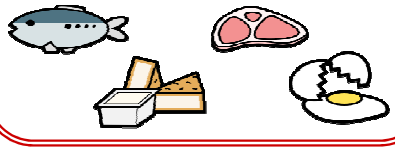
## 寒さに負けない食事をしよう

今年も残すところあと１か月になりました。寒さが厳しくなり、空気も乾燥するこの時期は、かぜやインフルエンザなどにかかりやすくなります。寒い冬でも元気に過ごせるように、体調管理に十分気をつけましょう。

## ～ かぜ予防のためにとりたい3つの栄養素！～

### たんぱく質

丈夫な体をつくり、
寒さに対する抵抗力を高める。



### ビタミンA

のどや鼻の粘膜を丈夫にし、
ウイルスが体に入るのを防ぐ。



### ビタミンC

体の調子を整え、病気に
負けない体づくりを助ける。



## 冬至といえば、なぜ「かぼちゃ」？

冬至は、１年で昼の時間がもっとも短い日です。
この日にかぼちゃを食べるのは、ビタミン豊富で保存もきく、かぜ予防にぴったり食べ物だからです。寒い冬を元気に過ごせるようにという、昔の人の願いも込められています。

ビタミンA　ビタミンE　ビタミンC



## 旬の時期は栄養価もアップ！寒さで甘みが増す冬野菜を食べよう！

大根・ほうれん草・白菜
ねぎ・ブロッコリーなど

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。）

減塩
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

**今月の献立**　　**※ぎゅうにゅうは、毎日あります　※◆は、小学6年生、中学3年生のリクエスト献立です**

| 日(曜) | こんだてめい H班校（北西ブロック） | 主な材料 (き) 主に熱や力になるもの | 主な材料 (あか) 主に血や肉になるもの | 主な材料 (みどり) 主に体の調子を整えるもの | 調味料・だし等 | ｴﾈﾙｷﾞｰ ｷﾛｶﾛﾘｰ |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 1(火) | てつぶんたっぷりキーマカレー<br>かぶサラダ<br>かくチーズ | **ごはん**<br>あぶら　さとう<br>じゃがいも | **ぎゅうにゅう**<br>ぶたにく<br>ぶたレバー　だいず<br>ロースハム<br>かくチーズ | たまねぎ　にんじん<br>トマトダイス<br>しょうが<br>にんにく　かぶ<br>みずな | しお　こしょう<br>カレーこ　す<br>ケチャップ<br>トンカツソース<br>うすくちしょうゆ | (小)598<br>(中)738 |
| 2(水) | ごはん<br>ゆかりふりかけ<br>ふくやまＳＵＮくわいの　もしおからあげ<br>ちゃんこじる<br>ひろしまけんないさんみかん | **ごはん**<br>あぶら　**くわい**<br>しらたまもち<br>おいしい！広島 A Taste of HIROSHIMA | **ぎゅうにゅう**<br>とりにく<br>たら<br>とうふ | はくさい　にんじん<br>だいこん　**しろねぎ**<br>しゅんぎく<br>**みかん** | **もしお**　しょうゆ<br>みりん　さけ<br>しお<br>１食ゆかり | (小)574<br>(中)713 |
| 3(木) | パン<br>とりごぼうのこめこクリームに<br>フレンチサラダ | パン<br>さとう　こめこ<br>バター　あぶら<br>じゃがいも | **ぎゅうにゅう**<br>とりにく<br>ロースハム | たまねぎ　にんじん<br>ごぼう　えだまめ<br>マッシュルーム<br>きゅうり　キャベツ<br>とうもろこし | しお　す<br>こしょう<br>とりがらスープ | (小)581<br>(中)751 |
| 4(金) | ごはん<br>さばのソースに<br>こんぶあえ<br>のっぺいじる　新潟の郷土料理 | **ごはん**<br>さとう　さといも<br>かたくりこ | **ぎゅうにゅう**<br>さば　とりにく<br>とうふ<br>しおこんぶ | しょうが　はくさい<br>にんじん　だいこん<br>ごぼう　**しろねぎ**<br>ほししいたけ | しょうゆ　さけ<br>ウスターソース<br>しお<br>だしいりこ | (小)560<br>(中)680 |

「給食費の納付期限は、12月は25日(金)です」　「早寝・早起き・朝ごはん」

| 日<br>(曜) | こんだてめい<br>H班校<br>(北西ブロック) | 主な材料<br>(き)<br>主に熱や力になるもの | 主な材料<br>(あか)<br>主に血や肉になるもの | 主な材料<br>(みどり)<br>主に体の調子を整えるもの | 調味料・だし等 | エネルギー<br>キロカロリー |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 7<br>(月) | ビンゴライス<br>レタスとたまごのスープ | むぎ**ごはん**<br>あぶら<br>かたくりこ | **ぎゅうにゅう**<br>ぶたにく<br>だいず　たまご<br>ベーコン | たまねぎ　にんじん<br>えだまめ　しょうが<br>レタス | ガーリック<br>ビンゴソース<br>しょうゆ　しお<br>こしょう<br>うすくちしょうゆ<br>とりがらスープ | (小)626<br>(中)785 |
| 8<br>(火) | ごはん<br>みそおでん<br>はくさいのレモンあえ<br>アーモンドいりこ【小学校・中学校】 | **ごはん**<br>くろざとう<br>アーモンドいりこ<br>【小・中】 | **ぎゅうにゅう**<br>とりにく　あかみそ<br>さつまあげ　こんぶ<br>うずらたまご<br>ちゅうみそ | だいこん　れんこん<br>こんにゃく<br>はくさい　にんじん<br>レモン | しょうゆ　みりん<br>うすくちしょうゆ<br>しお | (小)582<br>(中)720 |
| 9<br>(水) | ごはん<br>◆カレーメンチカツ<br>そえやさい<br>あいしょうじる | **ごはん**<br>あぶら<br>じゃがいも | **ぎゅうにゅう**<br>**カレー**<br>**メンチカツ(ねぎ)**<br>ベーコン　しろみそ | キャベツ　しらたき<br>たまねぎ　にんじん<br>しめじ　**ねぎ** | しお　こしょう<br>だしいりこ | (小)613<br>(中)765 |
| 10<br>(木) | こくとうパン<br>◆しろみざかなの<br>みそマヨネーズむし<br>はくさいスープ | こくとうパン<br>ノンエッグマヨネーズ | **ぎゅうにゅう**<br>ホキ　ちゅうみそ<br>とりにく | たまねぎ　にんじん<br>えのきだけ<br>はくさい　しめじ<br>とうもろこし | うすくちしょうゆ<br>しお<br>とりがらスープ | (小)565<br>(中)738 |
| 11<br>(金) | ごはん<br>だいずうどん　**広島の郷土料理**<br>ひろしまなとちりめんの<br>いためもの | **ごはん**<br>うどん　しろごま<br>ごまあぶら | **ぎゅうにゅう**<br>**だいず**　わかめ<br>ちくわ(半月切り)<br>やきかまぼこ<br>**あぶらあげ**<br>**しらすぼし** | たまねぎ　にんじん<br>ほししいたけ　**ねぎ**<br>ひろしまなづけ<br>とうもろこし | しょうゆ　しお<br>だしいりこ | (小)552<br>(中)691 |
| 14<br>(月) | ひろしまたっぷりビビンバ<br>かんこくふうスープ | むぎ**ごはん**<br>あぶら　トック<br>しろごま<br>ごまあぶら | **ぎゅうにゅう**<br>ぶたにく<br>**しらすぼし**<br>とりにく　わかめ | ひろしまなづけ<br>はくさいキムチ<br>とうもろこし<br>にんにく　**もやし**<br>たまねぎ　にんじん<br>**しろねぎ** | しょうゆ<br>うすくちしょうゆ<br>しお　こしょう<br>とりがらスープ | (小)584<br>(中)737 |
| 15<br>(火) | ごはん<br>さんまのしょうがに<br>そえやさい<br>とうふじる　**北西ブロック献立** | **ごはん**<br>さとう | **ぎゅうにゅう**<br>さんま　とうふ<br>あぶらあげ　わかめ | キャベツ　にんじん<br>たまねぎ　しめじ<br>**ねぎ**　しょうが | みりん　しょうゆ<br>さけ　す<br>うすくちしょうゆ<br>しお　だしいりこ | (小)577<br>(中)693 |
| 16<br>(水) | ごはん<br>◆さけかすにくじゃが<br>ごまマヨネーズあえ | **ごはん**<br>じゃがいも　あぶら<br>しろごま　さとう<br>ノンエッグマヨネーズ | **ぎゅうにゅう**<br>ぶたにく<br>まぐろあぶらづけ | にんじん　たまねぎ<br>さやいんげん<br>こんにゃく<br>キャベツ<br>とうもろこし | しょうゆ　みりん<br>す　**さけかす** | (小)621<br>(中)779 |
| 17<br>(木) | こがたパン<br>◆とりのからあげ<br>ブロッコリー<br>コンソメジュリアン<br>クリスマスケーキ | パン<br>あぶら　かたくりこ<br>クリスマスケーキ<br>**クリスマス献立** | **ぎゅうにゅう**<br>とりにく<br>ベーコン | ブロッコリー<br>たまねぎ　にんじん<br>セロリー　キャベツ | しお　こしょう<br>ガーリック<br>とりがらスープ | (小)630<br>(中)817 |
| 18<br>(金) | ごはん<br>ひきずり　**愛知の郷土料理**<br>こまつなサラダ | **ごはん**<br>あぶら　さとう<br>ごまあぶら　ふ | **ぎゅうにゅう**<br>とりにく　**ひじき**<br>やきどうふ<br>やきかまぼこ<br>ロースハム | しらたき　たまねぎ<br>はくさい　**しろねぎ**<br>にんじん　**もやし**<br>こまつな<br>とうもころし | さけ　みりん<br>しょうゆ<br>うすくちしょうゆ<br>す　からし | (小)551<br>(中)691 |
| 21<br>(月) | ごはん<br>マーボーひじき<br>バンサンスー | **ごはん**<br>さとう　ごまあぶら<br>かたくりこ<br>はるさめ　しろごま | **ぎゅうにゅう**<br>とうふ　ぶたにく<br>**ひじき**　あかみそ<br>ロースハム<br>きんしたまご | たまねぎ　にんじん<br>たけのこ　しょうが<br>にんにく　**ねぎ**<br>キャベツ　きゅうり | トウバンジャン<br>しょうゆ　しお<br>す　からし | (小)599<br>(中)750 |
| 22<br>(火) | ごはん<br>さばのたつたあげ<br>コーンキャベツ<br>わかめスープ　**北西ブロック献立** | **ごはん**<br>かたくりこ<br>あぶら<br>はるさめ | **ぎゅうにゅう**<br>さば<br>とうふ<br>わかめ | キャベツ<br>とうもろこし<br>たまねぎ　にんじん<br>えのきだけ<br>しょうが | しお　しょうゆ<br>うすくちしょうゆ<br>とりがらスープ | (小)608<br>(中)719 |
| 23<br>(水) | かぼちゃのカレーライス<br>だいこんとゆずのサラダ<br>**冬至献立** | **ごはん**<br>あぶら　バター<br>こめこ　さとう | **ぎゅうにゅう**<br>とりにく<br>ロースハム | かぼちゃ　にんじん<br>たまねぎ　えだまめ<br>にんにく　だいこん<br>みずな　ゆず | ウスターソース<br>トンカツソース<br>ケチャップ<br>しお　しょうゆ<br>カレーこ　す<br>うすくちしょうゆ | (小)569<br>(中)708 |

「給食費の納付期限は、12月は25日(金)です」　「早寝・早起き・朝ごはん」