# 給食だより　12月

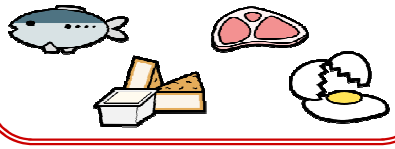
2026年(令和8年)
福山市教育委員会
(学校保健課)

**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**　2.3g

**今月の献立**　　**※ぎゅうにゅうは、毎日あります　※◆はリクエスト献立です。**

| 日(曜) | こんだてめい(新市給食センター) | 主な材料 (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 | 調味料・だし等 | ｴﾈﾙｷﾞｰ ｷﾛｶﾛﾘｰ |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 1(火) | ごはん<br>さばのソースにふう<br>こんぶあえ<br>のっぺいじる<br>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 |
| 2(水) | ごはん<br>ゆかりふりかけ<br>ふくやまＳＵＮくわいの<br>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 | にんじん　**はくさい**<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<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) | 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　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　みずな<br>にんにく　かぶ | 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)588<br>(中)729 |

「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(曜) | こんだてめい(新市給食センター) | 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 | エネルギー キロカロリー |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 7(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 |
| 8(火) | ごはん<br>ぶたにくとレバーの<br>　かりんあげ<br>ボイルキャベツ<br>あいしょうじる | **ごはん**<br>かたくりこ　あぶら<br>さとう　じゃがいも | **ぎゅうにゅう**<br>ぶたにく<br>ベーコン　しろみそ<br>とりレバー | しょうが　キャベツ<br>**はくさい**　しらたき<br>たまねぎ　にんじん<br>しめじ　**ねぎ** | しょうゆ<br>しお　こしょう | (小)638<br>(中)793 |
| 9(水) | 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 |
| 10(木) | こくとうパン<br>とりにくのトマトに<br>はくさいスープ | こくとうパン<br>さとう　じゃがいも<br>あぶら | **ぎゅうにゅう**<br>とりにく　ベーコン | たまねぎ　にんじん<br>トマト　えだまめ<br>にんにく　**はくさい**<br>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<br>こしょう<br>ケチャップ | (小)639<br>(中)822 |
| 11(金) | だいずうどん<br>ひろしまなと<br>ちりめんごはん<br>**広島の郷土料理** | **ごはん**<br>うどん　しろごま<br>ごまあぶら　さとう | **ぎゅうにゅう**<br>**だいず**　わかめ<br>とりにく<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<br>**もやし** | しょうゆ　しお<br>だしいりこ | (小)552<br>(中)690 |
| 14(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　にんにく | 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 |
| 15(火) | ごはん<br>さばのしょうがにふう<br>ボイルキャベツ<br>とうふじる | **ごはん**<br>さとう<br>かたくりこ | **ぎゅうにゅう**<br>さば　とうふ<br>わかめ | にんじん　たまねぎ<br>しめじ　**ねぎ**<br>しょうが　**キャベツ** | しょうゆ<br>うすくちしょうゆ<br>しお　みりん<br>さけ　だしいりこ | (小)522<br>(中)632 |
| 16(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>１食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(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(金) | マーボーひじきどんぶり<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 | 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<br>**もやし** | トウバンジャン<br>しょうゆ　しお<br>す　からし | (小)581<br>(中)728 |
| 21(月) | かぼちゃのカレーライス<br>だいこんとゆずのサラダ | **ごはん**<br>さとう<br>あぶら | **ぎゅうにゅう**<br>とりもも<br>ロースハム | にんにく　**だいこん**<br>ゆず　かぼちゃ<br>たまねぎ　にんじん<br>えだまめ　みずな | す　しお<br>うすくちしょうゆ<br>カレーこ<br>とんかつソース<br>ケチャップ<br>カレーフレーク | (小)559<br>(中)699 |
| 22(火) | ごはん<br>わにフライ<br>コーンキャベツ<br>わかめスープ | **ごはん**<br>あぶら<br>はるさめ | **ぎゅうにゅう**<br>フカカツ<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>ほししいたけ | とりがらスープ<br>うすくちしょうゆ<br>１食とんかつソース<br>しお | (小)578<br>(中)703 |
| 23(水) | ごはん<br>ひきずり<br>こまつなサラダ<br>**愛知の郷土料理** | **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>とうもろこし | 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 |

「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」