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

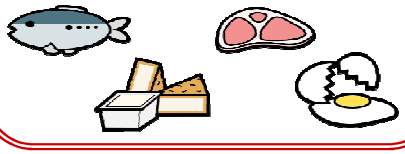
今年も残すところあと１か月になりました。寒さが厳しくなり、空気も乾燥するこの時期は、かぜやインフルエンザなどにかかりやすくなります。寒い冬でも元気に過ごせるように、体調管理に十分気をつけましょう。



～ 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 沼隈給食センター	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
1(火)	パン てつぶんたっぷりキーマカレー かぶサラダ かくチーズ	パン　あぶら さとう じゃがいも	**ぎゅうにゅう** ぶたにく ぶたレバー　だいず ロースハム かくチーズ	たまねぎ　にんじん トマトダイス しょうが　みずな にんにく　かぶ	しお　こしょう カレーこ　す ケチャップ トンカツソース うすくちしょうゆ	(小)587 (中)770
2(水)	ごはん さばのソースに こんぶあえ のっぺいじる　新潟の郷土料理	**ごはん** さとう　さといも かたくりこ	**ぎゅうにゅう** さば　とりにく とうふ しおこんぶ	しょうが　はくさい にんじん　だいこん ごぼう　**しろねぎ** ほししいたけ	しょうゆ　さけ ウスターソース しお だしいりこ	(小)561 (中)681
3(木)	ごはん さけかすにくじゃが ごまマヨネーズあえ	**ごはん** じゃがいも　あぶら しろごま　さとう ノンエッグマヨネーズ	**ぎゅうにゅう** ぶたにく まぐろあぶらづけ	にんじん　たまねぎ さやいんげん こんにゃく キャベツ とうもろこし	しょうゆ　みりん す　**さけかす**	(小)621 (中)779
4(金)	ごはん ゆかりふりかけ ふくやまＳＵＮくわいの もしおからあげ ちゃんこじる ひろしまけんないさんみかん	**ごはん** あぶら　**くわい** しらたまもち おいしい！広島 A Taste of HIROSHIMA	**ぎゅうにゅう** とりにく たら とうふ	はくさい　にんじん だいこん　**しろねぎ** しゅんぎく **みかん**	**もしお**　しょうゆ みりん　さけ しお １食ゆかり	(小)587 (中)728

「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 沼隈給食センター	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)	むぎごはん ◆マーボーひじき バンサンスー	むぎ**ごはん** さとう　ごまあぶら かたくりこ はるさめ　しろごま	**ぎゅうにゅう** とうふ　ぶたにく **ひじき**　あかみそ ロースハム	たまねぎ　にんじん たけのこ　しょうが にんにく　**ねぎ** キャベツ　きゅうり **もやし**	トウバンジャン しょうゆ　しお す　からし	(小)605 (中)761
8 (火)	パン とりごぼうのこめこクリームに フレンチサラダ	パン さとう　こめこ バター　あぶら じゃがいも	**ぎゅうにゅう** とりにく ロースハム	たまねぎ　にんじん ごぼう　キャベツ マッシュルーム とうもろこし きゅうり	しお　す こしょう とりがらスープ	(小)564 (中)731
9 (水)	ごはん みそおでん はくさいのレモンあえ アーモンドいりこ	**ごはん** くろざとう アーモンドいりこ	**ぎゅうにゅう** とりにく　あかみそ さつまあげ　こんぶ うずらたまご ちゅうみそ	だいこん　れんこん こんにゃく はくさい　にんじん レモン	しょうゆ　みりん うすくちしょうゆ しお	(小)572 (中)720
10 (木)	◆ひろしまたっぷりビビンバ かんこくふうスープ	**ごはん** あぶら　トック しろごま ごまあぶら	**ぎゅうにゅう** ぶたにく **しらすぼし** とりにく　わかめ	ひろしまなづけ はくさいキムチ とうもろこし にんにく　**もやし** たまねぎ　にんじん **しろねぎ**	しょうゆ うすくちしょうゆ しお　こしょう とりがらスープ	(小)561 (中)704
11 (金)	ごはん ヤンニョムシャーク コーンキャベツ わかめスープ 	**ごはん** かたくりこ あぶら　しろごま はるさめ	**ぎゅうにゅう** サメ とうふ わかめ	にんにく　キャベツ とうもろこし たまねぎ　にんじん ほししいたけ	さけ　みりん コチュジャン ケチャップ　しお うすくちしょうゆ とりがらスープ	(小)592 (中)739
14 (月)	ビンゴライス レタスとたまごのスープ	むぎ**ごはん** あぶら かたくりこ	**ぎゅうにゅう** ぶたにく だいず　たまご ベーコン	たまねぎ　にんじん えだまめ　しょうが レタス	ガーリック ビンゴソース 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)626 (中)784
15 (火)	こくとうパン ◆しろみざかなの 　みそマヨネーズやき はくさいスープ	こくとうパン ノンエッグマヨネーズ	**ぎゅうにゅう** ホキ　ちゅうみそ とりにく	たまねぎ　にんじん エリンギ はくさい　しめじ とうもろこし	うすくちしょうゆ しお とりがらスープ	(小)565 (中)724
16 (水)	ごはん ◆ぶたにくとだいずの 　かりんあげ ボイルキャベツ あいしょうじる	**ごはん** かたくりこ　あぶら さとう　しろごま じゃがいも	**ぎゅうにゅう** ぶたにく　だいず ベーコン　しろみそ	しょうが　キャベツ はくさい　しらたき たまねぎ　にんじん しめじ　**ねぎ**	しょうゆ しお　こしょう だしいりこ	(小)670 (中)833
17 (木)	ごはん だいずうどん　**広島の郷土料理** ひろしまなとちりめんの 　いためもの	**ごはん** うどん　しろごま ごまあぶら	**ぎゅうにゅう** **だいず**　わかめ ちくわ(半月切り) やきかまぼこ **あぶらあげ** **しらすぼし**	たまねぎ　にんじん ほししいたけ　**ねぎ** ひろしまなづけ とうもろこし	しょうゆ　しお だしいりこ	(小)551 (中)691
18 (金)	ごはん ひきずり　**愛知の郷土料理** こまつなサラダ	**ごはん** あぶら　さとう ごまあぶら　ふ	**ぎゅうにゅう** とりにく　**ひじき** やきどうふ やきかまぼこ ロースハム	しらたき　たまねぎ はくさい　**しろねぎ** にんじん　**もやし** こまつな とうもころし	さけ　みりん しょうゆ うすくちしょうゆ す　からし	(小)551 (中)691
21 (月)	ごはん あつあげのちゅうかに ◆かいそうサラダ	**ごはん** さとう ごまあぶら かたくりこ	**ぎゅうにゅう** ぶたにく　あつあげ うずらたまご かいそうミックス まぐろあぶらづけ	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 だいこん	しょうゆ オイスターソース しお　こしょう さけ　す	(小)599 (中)746
22 (水)	こがたパン チキンのトマトソースかけ ブロッコリー コンソメジュリアン クリスマスケーキ 	パン さとう クリスマスケーキ **クリスマス献立**	**ぎゅうにゅう** とりにく ベーコン	ブロッコリー たまねぎ　にんじん セロリー　キャベツ トマトダイス にんにく	しお　こしょう とりがらスープ ケチャップ ウスターソース	(小)549 (中)696
23 (水)	ごはん さんまのしょうがに だいこんのゆずあえ かぼちゃじる **冬至献立**	**ごはん** さとう	**ぎゅうにゅう** さんま　あぶらあげ しろみそ　とうふ ちゅうみそ	しょうが　だいこん ゆず　かぼちゃ たまねぎ　にんじん しめじ　**ねぎ**	みりん　さけ しょうゆ　す だしいりこ　しお うすくちしょうゆ	(小)596 (中)718

「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」