

# 給食だより 2月

2025年(令和7年)  
福山市教育委員会  
(学校保健課)

## 食べ物の働きを 知ろう

「立春」を迎えると暦の上では春ですが、まだまだ寒い日が続きます。  
風邪などの病気にかからない丈夫な体を作るためには、バランスの良い食事が大切  
です。いろいろな食べ物を組み合わせることを意識して食事をしましょう。

### 黄

エネルギーになる食品



炭水化物  
脂質

### 赤

体をつくる食品



たんぱく質  
無機質  
(カルシウム)

### 緑

体の調子を整える食品



ビタミン  
無機質

## CHECK



## そろえたい3色の食品



食べ物は、はたらきによって3  
つのグループに分けられ、それぞ  
れ私たちの体にとっても大切な役割  
があります。

左の三色食品群の表を参考に、  
黄・赤・緑がそろった食事を心がけ  
ましょう。

\*\*\*\*

栄養満点

ふしぎな名前の

やかましいみそ汁

とは・・・

元気に過ごすために取り入れたい具の最初の文字を  
とったみそ汁です。

「やかましい」くらい、にぎやかにたくさんの具が  
入り、3色の食品もそろって一品です。

ぜひご家庭でも確認しながら作ってみてください。

- や >>> 野菜
- か >>> 海藻
- ま >>> 豆・豆製品
- し >>> しいたけ(きのこ類)
- い >>> 芋類

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！



FUKUYAMA\_KYUSHOKU

福山市学校給食【公式】

検索

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。)

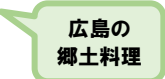
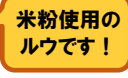


## 今月の食塩摂取量

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 ◆は、小学6年生、中学3年生のリクエスト献立です

| 日<br>(曜) | こんだてめい<br>B班校<br>(中央ブロック)                                                                                                                             | 主 な 材 料                               |                                                       |                                              | 調味料・だし等                                          | エネルギー<br>・カロリー   |
|----------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------|-------------------------------------------------------|----------------------------------------------|--------------------------------------------------|------------------|
|          |                                                                                                                                                       | (ぎ)<br>主に熱や力になるもの                     | (あか)<br>主に血や肉になるもの                                    | (みどり)<br>主に体の調子を整えるもの                        |                                                  |                  |
| 3<br>(月) | ごはん<br>くれのにくじゃが<br>はりはりづけ<br>                                      | ごはん<br>じゃがいも<br>あぶら さとう               | ぎゅうにゅう<br>ぶたにく<br>しらすぼし<br>しおこんぶ                      | たまねぎ<br>こんにゃく<br>きりぼしだいこん<br>きゅうり にんじん       | しょうゆ みりん<br>しお す<br>うすくちしょうゆ                     | (小)545<br>(中)681 |
| 4<br>(火) | ごはん<br>いわしのかばやき<br>ポイルキャベツ<br>やかましいみそしる<br>せつぶんまめ<br>【小学校・中学校】<br> | ごはん<br>かたくりこ あぶら<br>さとう<br>じゃがいも      | ぎゅうにゅう<br>いわし わかめ<br>あつあげ<br>ちゅうみそ<br>せつぶんまめ<br>【小・中】 | しょうが キャベツ<br>にんじん たまねぎ<br>えのき                | みりん しょうゆ<br>だしiriこ                               | (小)624<br>(中)755 |
| 5<br>(水) | こがたことうパン<br>たらこスパゲティ<br>こまつなサラダ                                                                                                                       | こくとうパン<br>スパゲティ<br>オリーブオイル<br>さとう あぶら | ぎゅうにゅう<br>たらこ ベーコン<br>1食きざみのり<br>ロースハム ひじき            | たまねぎ にんじん<br>しめじ にんにく<br>こまつな キャベツ<br>とうもろこし | あかワイン<br>しお こしょう<br>うすくちしょうゆ<br>す からし            | (小)536<br>(中)728 |
| 6<br>(木) | ◆カレーライス<br>かいそうサラダ                                                                                                                                    | ごはん<br>じゃがいも<br>あぶら バター<br>こむぎこ さとう   | ぎゅうにゅう<br>とりにく<br>かいそうミックス<br>まぐろあぶらづけ                | にんじん たまねぎ<br>にんにく だいこん                       | ウスターソース<br>トンカツソース<br>ケチャップ しお<br>しょうゆ<br>カレーこ す | (小)596<br>(中)740 |
| 7<br>(金) | ツナそぼろごはん<br>しらたまじる                                                                                                                                    | ごはん<br>あぶら さとう<br>しらたまもち              | ぎゅうにゅう<br>まぐろあぶらづけ<br>くきわかめ<br>きんしたまご<br>ぶたにく         | にんじん はくさい<br>チンゲンサイ<br>たまねぎ                  | しょうゆ しお<br>だしiriこ                                | (小)577<br>(中)718 |

| 日<br>(曜)  | こんだてめい<br>B班校<br>(中央ブロック)                                                                                                                                                                                  | 主 な 材 料                                              |                                                                     |                                                                                                  | 調味料・だし等                                                      | エネルギー<br>キロカロリー  |
|-----------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------|------------------|
|           |                                                                                                                                                                                                            | (き)<br>主に熱や力になるもの                                    | (あか)<br>主に血や肉になるもの                                                  | (みどり)<br>主に体の調子を<br>整えるもの                                                                        |                                                              |                  |
| 10<br>(月) | もぶりごはん<br>いためなます<br>ぶたじる<br>                                                                                              | <b>ごはん</b><br>さとう あぶら<br>さといも                        | <b>ぎゅうにゅう</b><br>だいず とりにく<br>あぶらあげ<br><b>しらすぼし</b><br>ぶたにく<br>ちゅうみそ | にんじん ごぼう<br>ほししいたけ<br><b>だいこん</b> たまねぎ<br>しめじ <b>ねぎ</b><br>こんにゃく                                 | しょうゆ さけ<br>みりん しお す<br>うすくちしょうゆ                              | (小)558<br>(中)699 |
| 12<br>(水) | パン<br>クリームシチュー<br>だいこんサラダ<br>はるみ<br><br> | パン<br>じゃがいも<br>あぶら こめこ<br>バター さとう                    | <b>ぎゅうにゅう</b><br>とりにく<br>ロースハム                                      | にんじん たまねぎ<br>マッシュルーム<br>えだまめ <b>だいこん</b><br>みずな <b>はるみ</b>                                       | しお こしょう<br>す<br>うすくちしょうゆ                                     | (小)615<br>(中)782 |
| 13<br>(木) | ごはん<br>◆ぶたにくと<br>とりレバーのかりんあげ<br>ポイルキャベツ<br>おこめんスープ                                                                                                                                                         | <b>ごはん</b><br>かたくりこ<br>あぶら さとう<br><b>こめこめん</b>       | <b>ぎゅうにゅう</b><br>ぶたにく<br>とりレバー<br>とりにく                              | しょうが <b>キャベツ</b><br>たまねぎ にんじん<br><b>チンゲンサイ</b><br>ほししいたけ                                         | しょうゆ しお<br>うすくちしょうゆ<br>とりがらスープ                               | (小)651<br>(中)812 |
| 14<br>(金) | ひろしまオールスター★<br>たんたんどん<br>ワントンスープ<br>プリン<br>                                                                               | <b>ごはん</b><br>ごまあぶら<br>さとう しろごま<br>ワントンめん            | <b>ぎゅうにゅう</b><br>ぶたにく<br><b>しらすぼし</b><br>ちゅうみそ<br>とりにく<br>プリン       | にんにく しょうが<br>にんじん しめじ<br>ひろしまなづけ<br>とうもろこし<br>レモン たまねぎ<br><b>もやし</b> ほししいたけ<br><b>しろねぎ</b>       | みりん<br>トウバンジャン<br>しょうゆ さけ<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)623<br>(中)767 |
| 17<br>(月) | むぎごはん<br>はっほうさい<br>ビーフンのちゅうかあえ<br>                                                                                       | むぎ <b>ごはん</b><br>ごまあぶら<br>さとう<br>かたくりこ<br>ビーフン       | <b>ぎゅうにゅう</b><br>いか ぶたにく<br>うずらたまご<br>ロースハム                         | しょうが にんにく<br>にんじん <b>はくさい</b><br><b>チンゲンサイ</b><br>たまねぎ たけのこ<br>ほししいたけ<br><b>キャベツ</b> <b>きゅうり</b> | しょうゆ<br>こしょう<br>しお す からし                                     | (小)590<br>(中)740 |
| 18<br>(火) | ごはん<br>さばのピリカラに<br>そえやさい<br>あいしょうじる                                                                                                                                                                        | <b>ごはん</b><br>さとう あぶら<br>じゃがいも                       | <b>ぎゅうにゅう</b><br>さば ちゅうみそ<br>ベーコン<br>しろみそ                           | にんにく <b>キャベツ</b><br>にんじん たまねぎ<br><b>しらたき</b> しめじ<br><b>ねぎ</b>                                    | みりん さけ<br>しょうゆ<br>トウバンジャン<br>しお こしょう                         | (小)600<br>(中)726 |
| 19<br>(水) | パンプキンパン<br>◆たこボール<br>コーンキャベツ<br>オニオンスープ<br>                                                                             | パンプキンパン<br>こむぎこ あぶら                                  | <b>ぎゅうにゅう</b><br>たこ とうふ<br>あおのり<br>ベーコン                             | <b>キャベツ</b> <b>ねぎ</b><br>とうもろこし<br>にんじん たまねぎ<br>セロリー                                             | しお こしょう<br>1食トンカツソース<br>とりがらスープ                              | (小)647<br>(中)855 |
| 20<br>(木) | ごはん<br>おでん<br>ごまあえ<br>アーモンドいりこ<br>【小学校・中学校】<br>                                                                         | <b>ごはん</b><br>くろさとう<br>しろごま さとう<br>アーモンドいりこ<br>【小・中】 | <b>ぎゅうにゅう</b><br>とりにく<br>うずらたまご<br>こんぶ<br>くわいりりさつまあげ                | <b>だいこん</b> れんこん<br>こんにゃく<br><b>ほうれんそう</b> <b>もやし</b><br>にんじん                                    | みりん しょうゆ                                                     | (小)591<br>(中)732 |
| 21<br>(金) | ごはん<br>ふりかけ<br>(カルシウムきょうか)<br>◆だいずのいそに<br>しらすあえ                                                                                                                                                            | <b>ごはん</b><br>じゃがいも あぶら<br>さとう                       | <b>ぎゅうにゅう</b><br><b>だいず</b> とりにく<br>あつあげ <b>ひじき</b><br><b>しらすぼし</b> | にんじん たまねぎ<br>さやいんげん<br>こんにゃく<br><b>はくさい</b> <b>もやし</b>                                           | みりん しょうゆ<br>す<br>うすくちしょうゆ<br>ふりかけ<br>(カルシウムきょうか)             | (小)565<br>(中)704 |
| 25<br>(火) | ごはん<br>あじつけのり<br>◆とうにゅうたんたんめん<br>はくさいのちゅうかあえ<br>                                                                        | <b>ごはん</b><br>ちゃんぽんめん<br>あぶら さとう<br>しろごま<br>ごまあぶら    | <b>ぎゅうにゅう</b><br>ぶたにく<br>とうにゅう<br>ロースハム わかめ<br>あじつけのり               | しょうが にんにく<br>たまねぎ にんじん<br><b>チンゲンサイ</b><br><b>もやし</b> とうもろこし<br><b>はくさい</b>                      | トウバンジャン<br>しょうゆ しお<br>こしょう<br>とりがらスープ<br>す                   | (小)557<br>(中)695 |
| 26<br>(水) | パン<br>ハンバーグの<br>ケチャップソースかけ<br>ポテトスープ<br>                                                                                | パン<br>さとう<br>じゃがいも                                   | <b>ぎゅうにゅう</b><br>ハンバーグ<br>ベーコン                                      | たまねぎ <b>キャベツ</b><br>エリンギ にんじん<br>マッシュルーム<br>とうもろこし                                               | ウスターソース<br>ケチャップ<br>しお こしょう<br>とりがらスープ                       | (小)563<br>(中)745 |
| 27<br>(木) | おやこどんぶり<br>なのはなあえ                                                                                                                                                                                          | <b>ごはん</b><br>あぶら さとう                                | <b>ぎゅうにゅう</b><br>とりにく たまご                                           | たまねぎ にんじん<br>ほししいたけ<br><b>ねぎ</b> <b>ほうれんそう</b><br>なのはな <b>もやし</b>                                | みりん しお<br>しょうゆ<br>けずりぶし<br>うすくちしょうゆ                          | (小)542<br>(中)677 |
| 28<br>(金) | むぎごはん<br>ふりかけ (てつきょうか)<br>しろみざかなとごぼうの<br>あまからがらめ<br>ポイルキャベツ<br>はくさいスープ                                                                                                                                     | むぎ <b>ごはん</b><br>かたくりこ<br>あぶら さとう<br>はるさめ            | <b>ぎゅうにゅう</b><br>ホキ とりにく                                            | <b>キャベツ</b> たまねぎ<br>にんじん ごぼう<br><b>はくさい</b><br>ほししいたけ                                            | しょうゆ さけ<br>みりん しお<br>ふりかけ<br>(てつきょうか)<br>うすくちしょうゆ<br>とりがらスープ | (小)606<br>(中)757 |