

# 給食だより 2月

2026年(令和8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。風邪などの病気に負けない丈夫な体を作るには、バランスのよい食事が大切です。いろいろな食品を組み合わせるようしましょう。

### 黄

主に熱や力になる



炭水化物  
脂質

### 赤

主に血や肉になる



たんぱく質  
無機質 (カルシウム)

### 緑

主に体の調子を整える



ビタミン  
無機質

## 黄・赤・緑がそろった ゆかましいみそ汁

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



給食で登場するゆかましいみそ汁は、「ゆかましい」くらい、「にぎやかに」たくさんの実が入った栄養満点のみそ汁です。ご家庭でも、**ゆかましい**をそろえたみそ汁をつくってみてくださいね。

## なぜ節分には豆をまくの？

## 今年の節分は 2月3日(火)

悪いもの(鬼)を追い出し、良いもの(福)を呼び込むために豆をまきます。また、豆の料理を食べて体の中の鬼も追い出し、病気に負けない体をつくりましょう。



注意：いり豆などの硬い豆やナッツ類は、5歳以下のこどもでは気管に詰まるおそれがありますので、食べさせないでください。

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。)



今月の食塩摂取量  
小学校:1食平均2.1g  
中学校:1食平均2.6g

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			調味料・だし等	エネルギー 和カロリー
		(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		
2 (月)	ごはん マーボーひじき ◆ほうれんそうのナムル	<b>ごはん</b> かたくりこ あぶら ごまあぶら さとう しろごま	<b>ぎゅうにゅう</b> とうふ ぶたにく <b>ひじき</b> あかみそ	にんじん <b>もやし</b> たまねぎ にら しょうが にんにく <b>ほうれんそう</b>	トウバンジャン しょうゆ ガーリック	548
3 (火)	ごはん いわしのかばやき ポイルキャベツ さつまいもみそしる せつぶんまめ 【小学校・中学校】 ◆ <b>節分献立</b> 駅家西小5年生が 考えたみそ汁です！	<b>ごはん</b> かたくりこ あぶら さとう さつまいも	<b>ぎゅうにゅう</b> いわし とうふ ぶたにく ちゅうみそ せつぶんまめ 【小・中】	しょうが キャベツ にんじん たまねぎ ねぎ	みりん しょうゆ だしりこ	660
4 (水)	チキンカレーライス ◆かいそうサラダ	<b>ごはん</b> じゃがいも バター こむぎこ あぶら さとう	<b>ぎゅうにゅう</b> とりにく かいそうミックス まぐろあぶらづけ	にんじん たまねぎ グリーンピース にんにく だいこん	ウスターソース トンカツソース ケチャップ しお しょうゆ カレーこす	615
5 (木)	こがたパン イタリアンスパゲティ ◆ポテトサラダ ヨーグルト	パン スパゲティ じゃがいも あぶら ノンエッグマヨネーズ	<b>ぎゅうにゅう</b> ぶたにく スライスウィンナー ロースハム ヨーグルト	たまねぎ にんじん グリーンピース マッシュルーム にんにく きゅうり とうもろこし	しお こしょう ケチャップ ウスターソース	626

「給食費の納付期限は、1月は27日(火)、2月は27日(金)です」 「早寝・早起き・朝ごはん」

日 (曜)	こんだてめい H班校 (北西ブロック)	主 な 材 料			調味料・だし等	E値キ +カカリ
		(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		
6 (金)	もぶりごはん ぶたじる はるみ  広島の 郷土料理  旬の果物	ごはん さとう あぶら	ぎゅうにゅう とりにく だいず しらすばし ぶたにく あぶらあげ きんしたまご ちゅうみそ	にんじん ねぎ ごぼう ほししいたけ だいこん たまねぎ こんにやく はるみ	しょうゆ さけ みりん だしりこ	593
9 (月)	むぎごはん やきにくふう だいこんサラダ	むぎごはん あぶら さとう しろごま ごまあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく あかみそ コースラム	キャベツ たまねぎ にんじん にんにく チンゲンサイ だいこん みずな	しょうゆ トウバンジャン しお す うすくちしょうゆ	572
10 (火)	ごはん さばのてりに こんぶあえ えいようたっぶりみそしる  駅家西小5年生が 考えたみそ汁です!	ごはん さとう あぶら じゃがいも	ぎゅうにゅう さば ベーコン しろみそ しおこんぶ	しょうが キャベツ たまねぎ にんじん だいこん ねぎ えのきだけ	みりん さけ しょうゆ す しお けずりびし	563
12 (木)	パン ◆ヤンニョムチキン そえやさい わかめスープ	パン かたくりこ あぶら しろごま はるさめ	ぎゅうにゅう とりにく わかめ	キャベツ にんじん たまねぎ もやし えのきだけ ねぎ	しお こしょう コチュジャン ケチャップ さけ みりん うすくちしょうゆ とりがらスープ	646
13 (金)	おやこどんぶり もやしのごまあえ	ごはん あぶら さとう しろごま	ぎゅうにゅう とりにく たまご ちくわ(はんげつぎり)	たまねぎ にんじん ほししいたけ ねぎ こまつな もやし	みりん しお しょうゆ けずりびし うすくちしょうゆ	561
16 (月)	ごはん あじつけのり みそラーメン はくさいのちゅうかあえ	ごはん ちゃんぼんめん あぶら さとう しろごま ごまあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく わかめ ちゅうみそ コースラム あじつけのり	にんじん たまねぎ もやし ねぎ とうもろこし しょうが にんにく はくさい	しお こしょう とりがらスープ す しょうゆ	559
17 (火)	ごはん すきやきふう ひじきのごまマヨネーズあえ	ごはん あぶら さとう しろごま ノンエッグマヨネーズ	ぎゅうにゅう とりにく ぎゅうにく やきどうふ まぐろあぶらづけ ひじき	にんじん たまねぎ こんにやく ごぼう はくさい しろねぎ キャベツ きゅうり	さけ みりん しょうゆ うすくちしょうゆ	617
18 (水)	ごはん はっぼうさい ◆パンサンスー	ごはん ごまあぶら さとう かたくりこ はるさめ しろごま	ぎゅうにゅう いか ぶたにく うずらたまご コースラム	しょうが にんにく にんじん はくさい たまねぎ たけのこ ほししいたけ キャベツ きゅうり もやし	しょうゆ しお こしょう す からし	576
19 (木)	パンプキンパン ◆たこボール コーンキャベツ オニオンスープ	パンプキンパン こむぎこ あぶら	ぎゅうにゅう たこ とうふ ベーコン あおのり	キャベツ ねぎ とうもろこし にんじん たまねぎ ブロッコリー	しお こしょう 1食トンカツソース とりがらスープ	649
20 (金)	むぎごはん ふりかけ(カルシウムきょうか) ちくぜんに しらすあえ	むぎごはん さといも あぶら さとう	ぎゅうにゅう とりにく まめちくわ しらすばし	ごぼう にんじん こんにやく もやし れんこん はくさい さやいんげん	みりん しょうゆ す うすくちしょうゆ ふりかけ (カルシウムきょうか)	556
24 (火)	ごはん ししゃものカレーあげ たくあんあえ ふゆのワクワクみそしる	ごはん かたくりこ あぶら さとう じゃがいも	ぎゅうにゅう ししゃも しろみそ あぶらあげ	キャベツ にんじん たくあんづけ ほししいたけ かぶ はくさい たまねぎ	うすくちしょうゆ けずりびし だしこんぶ カレーこ	561
25 (水)	ごはん みそおでん まめなサラダ  駅家西小5年生が 考えたみそ汁です!	ごはん くろざとう しろごま さとう あぶら  福山で作られた 「くわい」を使用	ぎゅうにゅう とりにく こんぶ くわいりさつまあげ うずらたまご あかみそ だいず ちゅうみそ コースラム	だいこん れんこん こんにやく もやし キャベツ こまつな にんじん	みりん しょうゆ す うすくちしょうゆ	579
26 (木)	パン ハンバーグの ケチャップソースかけ ポタージュスープ	パン さとう あぶら じゃがいも	ぎゅうにゅう ハンバーグ とりにく	キャベツ エリンギ マッシュルーム にんじん たまねぎ はくさい	ウスターソース 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	601
27 (金)	ごはん じゃがぶたキムチ はりはりづけ	ごはん あぶら さとう じゃがいも	ぎゅうにゅう ぶたにく しらすばし しおこんぶ	たまねぎ にんじん しらたき なら はくさいキムチ きりぼしだいこん きゅうり	さけ しょうゆ みりん しお うすくちしょうゆ す	560

「給食費の納付期限は、1月は27日(火)、2月は27日(金)です」 「早寝・早起き・朝ごはん」