

給食だより 5月

2026年(令和8年)
福山市教育委員会
(学校保健課)

食事を楽しもう

給食では、栄養を摂るだけでなく、五感を使って味わい、食事の時間がより豊かになるよう工夫しています。見た目や香り、食感、味わいなどを大切に献立づくりに取り組んでいます。ご家庭でもぜひ意識してみてください。

五感を使って食事を楽しもう!



視覚

(目で見る)



食べ物の色や形、切り方、彩りなどに注目してみましょう。

聴覚

(耳で聴く)



食べたときのサクサク、パリパリといった音に耳をすませてみましょう。

嗅覚

(鼻でかぐ)



出汁、野菜・果物、魚介類などの素材のにおいをかいでみましょう。

味覚

(舌で味わう)



甘味・塩味・苦味・酸味・うま味の違いを感じてみましょう。

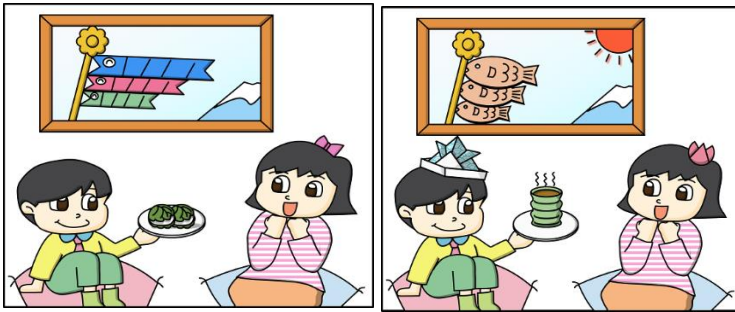
触覚

(手や口で触れる)

冷たい、熱い、やわらかい、かたいなどの違いを感じてみましょう。

★まちがいはがし★

右と左の2枚の絵には、ちがうところが5つあります。見つけてみましょう!



給食では、行事食などを通して食育をすすめています。

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

★こたえ★



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。）

今月の献立 ※ぎゅうにゅうは、毎日あります



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

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 和加リー
		(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		
1 (金)	てつふんたっぶり ドライカレー かいそうサラダ ヨーグルト	ごはん じゃがいも あぶら さとう	ぎゅうにゅう ふたにく だいす ぶたレバー かいそうミックス まぐろあぶらづけ ヨーグルト	たまねぎ にんじん トマトダイス にんにく しょうが きゅうり キャベツ	しお こしょう カレーこ ケチャップ トンカツソース しょうゆ す	608
7 (木)	パンブキンパン とりにくのマーメレードに ポテトスープ	パンブキンパン マーメレード かたくりこ じゃがいも	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン うすらたまご	たまねぎ キャベツ にんじん パセリ とうもろこし	しょうゆ しお こしょう とりがらスープ	683
8 (金)	ごはん マーボー豆腐 ナムル	ごはん ごまあぶら さとう かたくりこ しるごま	ぎゅうにゅう とうふ ふたにく あかみそ	にんじん たまねぎ ほししいたけ なら しょうが にんにく こまつな もやし	しょうゆ トウバンジャン ガーリック	565
11 (月)	ごはん じゃがぶたキムチ ツナフレークあえ	ごはん じゃがいも あぶら さとう	ぎゅうにゅう ふたにく まぐろあぶらづけ	たまねぎ にんじん しらたき なら はくさいキムチ キャベツ きゅうり	さけ しょうゆ みりん	558
12 (火)	ひろしまたっぶりピピンバ かんこくふうスープ 	ごはん しるごま あぶら ごまあぶら トック	ぎゅうにゅう ふたにく とりにく きんしたまご しらすぼし わかめ	ひろしまなづけ はくさいキムチ もやし にんにく とうもろこし ねぎ たまねぎ にんじん	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	567

「早寝・早起き・朝ごはん」 「地場産物を食卓に」

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		
13 (水)	だげのごはん すましじる かしわもち 	ごはん さとう あぶら おつゆふ かしわもち	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ わかめ とうふ	だげのこ にんじん ほししいたけ ねぎ さやいんげん たまねぎ	みりん しょうゆ しお だしこんぶ けずりぶし うすくちしょうゆ	643
14 (木)	こがたパン やきスバゲティ ポテトサラダ	パン スバゲティ あぶら じゃがいも ノンエッグマヨネーズ	ぎゅうにゅう ぶたにく ロースハム あおのり	たまねぎ にんじん キャベツ きゅうり とうもろこし	さけ しお こしょう トンカツソース ウスターソース	575
15 (金)	むぎごはん しおレモンメンチカツ コーンキャベツ もずくスープ 北西ブロック献立	むぎごはん あぶら	ぎゅうにゅう しおレモンメンチカツ ちくわ(わぎり) もずく	キャベツ たまねぎ とうもろこし にんじん えのきだけ ねぎ	しお うすくちしょうゆ とりがらすープ	588
18 (月)	ロコモコふう グリーンサラダ  れいとうパイン 	ごはん あぶら こむぎこ バター さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく ミニハンバーグ	たまねぎ にんじん にんにく キャベツ トマトピューレ きゅうり パイン	ウスターソース ケチャップ しお こしょう あかワイン す	658
親善友好都市献立【アメリカ合衆国 ハワイ州マウイ郡】						
19 (火)	ごはん にくじゃが はりはりづけ	ごはん じゃがいも あぶら さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく しらすぼし しおこんぶ	たまねぎ にんじん さやいんげん こんにゃく きゅうり きりほしだいこん	しょうゆ みりん しお す うすくちしょうゆ	552
20 (水)	ごはん ふりかけ(てつきょうか) ししゃものからあげ たくあんあえ みそじる	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 とうふ あぶらあげ ちゅうみそ	キャベツ にんじん たまねぎ しめじ ねぎ たくあんづけ	うすくちしょうゆ だしいりこ ふりかけ (てつきょうか)	568
21 (木)	ホットドッグ まめまめポターージュスープ	パン じゃがいも しろいんげんまめ	ぎゅうにゅう ウインナー(ロング) ベーコン	キャベツ たまねぎ にんじん グリーンピース とうもろこし	1食ケチャップ クリームポターージュ しお こしょう とりがらすープ	632
22 (金)	むぎごはん ひじきのりつくだに こうやどうふのたまごとじ しらすあえ	むぎごはん じゃがいも あぶら さとう	ぎゅうにゅう こうやどうふ たまご ぶたにく しらすぼし ひじきのり	にんじん たまねぎ ほししいたけ さやいんげん キャベツ もやし こまつな	しお しょうゆ す うすくちしょうゆ	589
25 (月)	ふりかえきゅうぎょうび 振替休業日					
26 (火)	ごはん あじつけのり とうにゅうたんたんめん ちゅうかふうツナポテト	ごはん ちゃんぽんめん あぶら さとう しろごま ごまあぶら じゃがいも	ぎゅうにゅう ぶたにく とうにゅう まぐろあぶらづけ あじつけのり	しょうが にんにく たまねぎ にんじん チンゲンサイ もやし とうもろこし きゅうり	トウバンジャン しょうゆ しお こしょう とりがらすープ す	570
27 (水)	ごはん かつおのピリカラあげ ポイルキャベツ きりほしだいこんのスープ	ごはん かたくりこ あぶら さとう	ぎゅうにゅう かつお ベーコン	しょうが にんにく たまねぎ にんじん きりほしだいこん キャベツ しめじ ねぎ	さけ しょうゆ トウバンジャン しお こしょう うすくちしょうゆ とりがらすープ	582
28 (木)	パン あつあげのミートソースに こまつなサラダ	パン じゃがいも あぶら さとう かたくりこ ごまあぶら	ぎゅうにゅう あつあげ ぶたにく ロースハム ひじき	たまねぎ にんじん えだまめ しめじ こまつな もやし とうもろこし	ケチャップ ウスターソース うすくちしょうゆ す からし	578
29 (金)	たいそぼろごはん けんちんじる アーモンドいりこ	ごはん あぶら さとう ごまあぶら アーモンドいりこ	ぎゅうにゅう たい きんしたまご 1食きざみのり とうふ とりにく あぶらあげ	にんじん えだまめ たまねぎ ごぼう こんにゃく ねぎ	さけ しお うすくちしょうゆ しょうゆ だしいりこ	556