

給食だより 12月

2025年(令和7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

かぜやインフルエンザが流行しやすい季節になりました。予防のためには、栄養バランスのよい食事、適度な運動、十分な睡眠を心がけることに加え、手洗いやうがいを習慣にしましょう。

食事でかぜを予防しよう



たんぱく質をとろう

のどや鼻の粘膜をつくる
もとになり、体を元気にする



ビタミンをとろう

ウイルスを防いだり、
やっつけたりする力がアップする



食べ物で体を温めよう

体温を上げることで
免疫力がアップする



冬至クイズ



今年の冬至は
12月22日です!!

Q1
冬至に食べるとよい食べ物は何でしょう?



ヒント
名前の中に「〇」のつく食べ物です。
幸運(こうん)を呼び込むといわれています。

な〇き〇 に〇じ〇 れ〇こ〇
(かぼちゃ)
※〇には同じ文字が入ります。

冬至とは、1年の中で昼が最も短く、夜が最も長い日のことです。この日をさかいに、少しずつ昼の時間が長くなっていきます。

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

Q2
冬至にお風呂にいれると、かぜをひきにくくするといわれている食べ物は何でしょう?

ヒント
黄色でよい香りのする果物です。
体を芯から温めてくれるはたらきがあり、邪気を払うといわれています。



クイズの答え
1、「ん」のつく食べ物
2、ゆず

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2.1g
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 (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		
1 (月)	ごはん さけかすにくじゃが ひじきサラダ	ごはん じゃがいも あぶら しろごま さとう 1食ノンエッグマヨネーズ	ぎゅうにゅう まぐろあぶらづけ ひじき ぶたにく	にんじん たまねぎ さやいんげん はくさい こんにゃく	しょうゆ みりん しお こしょう さけかす	608
2 (火)	ごはん くわいとねぶとのからあげ ちゃんこじる 福山の郷土料理	ごはん あぶら しらたまもち くわい	ぎゅうにゅう ねぶと(こなつき) 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	しお しょうゆ みりん さけ だしiriこ	581
3 (水)	ごはん さばのピリからに おんやさい 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 ちゅうみそ	キャベツ にんにく にんじん だいこん ごぼう ねぎ ほししいたけ しょうが	しょうゆ さけ みりん しお だしiriこ トウバンジャン	570
4 (木)	パン さつまいもとはくさいの クリームに ◆かいそうサラダ	パン こむぎこ さつまいも あぶら バター さとう ごまあぶら	ぎゅうにゅう とりにく かいそうミックス まぐろあぶらづけ	たまねぎ にんじん はくさい だいこん	しお こしょう しょうゆ す とりがらすープ	602

「給食費の納付期限は、11月は27日(木)、12月は25日(木)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	エネルギー キロカロリー
		(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		
5 (金)	ねぎしおふたどんぶり たまごスープ	ごはん かたくりこ ごまあぶら あぶら じゃがいも	ぎゅうにゅう ふたにく とうふ たまご やきかまぼこ	たまねぎ にんじん しろねぎ にんにく しいたけ しょうが えのきだけ チンゲンサイ	しょうゆ みりん しお こしょう さけ うすくちしょうゆ とりがらスープ	569
8 (月)	ごはん ゆかりふりかけ おでん ツナフレークあえ	ごはん くろぎとう さとう	ぎゅうにゅう とりにく こんぶ さつまあげ まぐろあぶらづけ うずらたまご	だいこん れんこん こんにゃく もやし キャベツ にんじん	しょうゆ みりん 1食ゆかり	568
9 (火)	◆マーボー豆腐どんぶり ◆ほうれんそうのナムル	ごはん ごまあぶら さとう しろごま かたくりこ	ぎゅうにゅう ふたにく とうふ とりにく あかみそ	にんじん たまねぎ ほししいたけ にら もやし ほうれんそう しょうが にんにく	しょうゆ トウバンジャン ガーリック	568
10 (水)	ごはん ◆ふたにくとだいの かりんあげ コーンキャベツ おこめんスープ	ごはん かたくりこ あぶら さとう こめこめん	ぎゅうにゅう ふたにく だいず とりにく	しょうが キャベツ とうもろこし たまねぎ にんじん チンゲンサイ ほししいたけ	しょうゆ うすくちしょうゆ しお とりがらスープ	640
11 (木)	こくとうパン ◆しろみざかなの みそマヨネーズむし 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 えのきだけ はくさい ほししいたけ とうもろこし	うすくちしょうゆ しお とりがらスープ	560
12 (金)	ごはん くきわかめのきんぴら じゃがいものみそしる アーモンドいりこ	ごはん あぶら ごまあぶら じゃがいも さとう アーモンドいりこ	ぎゅうにゅう ふたにく くきわかめ さつまあげ とうふ あぶらあげ ちゅうみそ	ごぼう こんにゃく にんじん たまねぎ しいたけ ねぎ	しょうゆ いちみつとうがらし だしiriこ	551
15 (月)	キムタクごはん かんこくふうスープ	むぎ ごはん あぶら トック	ぎゅうにゅう ふたにく とりにく わかめ	はくさい にんじん たまねぎ ねぎ はくさいキムチ たくあんづけ	うすくちしょうゆ しお こしょう しょうゆ とりがらスープ	563
16 (火)	ごはん ふりかけ (てつきょうか) こやどうふのたまごとじ きりぼしだいこんのすのもの	ごはん じゃがいも さとう あぶら	ぎゅうにゅう こやどうふ ふたにく たまご しらすぼし	にんじん たまねぎ ほししいたけ さやいんげん もやし きゅうり きりぼしだいこん	しお しょうゆ す うすくちしょうゆ ふりかけ (てつきょうか)	561
17 (水)	ごはん 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 ちゃんぼんめん あぶら しろごま さとう ごまあぶら じゃがいも	ぎゅうにゅう とうにゅう ふたにく まぐろあぶらづけ	しょうが にんにく とうもろこし もやし たまねぎ にんじん チンゲンサイ きゅうり	しお こしょう しょうゆ す とりがらスープ トウバンジャン	559
18 (木)	こがたパン ◆とりのからあげ 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 あぶら かたくりこ クリスマスケーキ	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	しお こしょう ガーリック とりがらスープ	630
19 (金)	ごはん さばのしょうがに だいこんのゆずあえ かぼちゃじる 	ごはん さとう	ぎゅうにゅう さば ちゅうみそ しろみそ とうふ あぶらあげ	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	みりん さけ しょうゆ す だしiriこ しお うすくちしょうゆ	561
22 (月)	むぎごはん ふりかけ (カルシウムきょうか) ひきすり こまつなサラダ 	むぎ 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 やきかまぼこ やきどうふ 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 とうもろこし	す からし さけ みりん しょうゆ うすくちしょうゆ ふりかけ (カルシウムきょうか)	575
23 (火)	まめまめドライカレー フレンチサラダ かくチーズ	ごはん さとう あぶら じゃがいも ひよこまめ	ぎゅうにゅう ふたにく とりにく だいず ロースハム チーズ	えだまめ たまねぎ にんじん にんにく キャベツ きゅうり とうもろこし	す しお こしょう カレーこ ケチャップ トンカツソース ウスターソース	601