

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、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(こううん)を呼び込むといわれています。



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。この日をさかに、少しづつ昼の時間が長くなっていきます。

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。

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。)

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



クイズの答え

1、「ん」のつく食べ物
2、ゆず

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				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	調味料・だし等	
1 (月)	ごはん さけかすにくじやが ひじきサラダ	ごはん じやがいも 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 だしいりこ	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 だしいりこ 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 とりがらスープ	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	E羽ば - キカリー-
		(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)	ねぎしおぶたんぶり たまごスープ	ごはん かたくりこ ごまあぶら じゃがいも	ぎゅうにゅう ぶたにく 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 チングンサイ	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 くろざとう 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)	◆マー婆ーどうふどんぶり ◆ほうれんそうのナムル	ごはん ごまあぶら しろごま かたくりこ	ぎゅうにゅう ぶたにく 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 ◆ぶたにくとだいすの 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 ごめごめん	ぎゅうにゅう ぶたにく だいす 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 チングンサイ 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 みぞマヨネーズむし 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 ぶたにく くきわかめ さつまあげ 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 ネギ	しょうゆ いちみとうがらし だしいりこ	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 ぶたにく とりにく わかめ	はくさい にんじん たまねぎ ネギ 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) こう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 こうやどうふ ぶたにく 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 とうにゅうたんなんめん ちゅうかふうツナボテト	ごはん ちゃんぽんめん 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 ぶたにく まぐろあぶらづけ	しょうが ににく とうもろこし もやし たまねぎ にんじん チングンサイ 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 だしいりこ 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) ひきずり 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 ぶたにく とりにく だいす ロースハム チーズ	えだまめ たまねぎ にんじん ににく キャベツ きゅうり とうもろこし	す しお こしょう カレーご ケチャップ トンカツソース ウスターソース	601

「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」