

給食だより 1月

2026年(令和8年)
福山市教育委員会
(学校保健課)

学校給食について 知ろう

新しい年を迎えます。2026年も子どもたちが毎日元気に過ごせるように、安心・全でおいしい給食を提供していきます。

1月24日～30日は、全国学校給食週間です。この機会に、ご家庭で「学校給食」や「食」について話題にしてみましょう。

福山市学校給食の歴史

1947年
ミルク給食を開始
(脱脂粉乳のみ)

1951年
完全給食を開始
(ミルク・パン・おかず)

1970年
脱脂粉乳から牛乳に

1985年
米飯給食を開始
はしの導入

1990年
米飯給食を週2回に

1997年
食物アレルギーの
個別対応を開始

2002年
米飯給食を週3回に

1999年
強化磁器食器を導入

2009年
牛乳容器が瓶から
紙パックに

2010年
米飯給食を週4回に
地域別献立を開始

2020年8月
市内全中学校給食開始

現在

学校給食週間

～食べてスクスク 知ってナットク ふくの山給食～

パネル展

試食会

期間:1月24日(土)～1月30日(金)
※東部市民センターは27日まで
会場:福山市役所本庁舎、沼隈支所、
しんいち・かなべ市民交流センター、
北部・東部・西部市民センター

会場	日程
しんいち市民交流センター	1月26日(月)
東部市民センター	1月27日(火)
北部市民センター	1月28日(水)
かなべ市民交流センター	1月29日(木)
沼隈支所	1月30日(金)

※Webでの事前申し込みが
必要です!

各日40食限定 1食310円



詳しくは学校保健課ホームページをご覧ください。⇒



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2.0g
中学校:1食平均2.4g

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	E値(糖質) +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		
7 (水)	ごはん ふりかけ(カルシウムきょうか) はっすん しらたまそうに 広島の 郷土料理	ごはん さといも あぶら さとう しらたまもち	ぎゅうにゅう ちくわ(わぎり) あつあげ とりにく	にんじん れんこん こんにゃく ほししいたけ えだまめ はくさい だいこん こまつな	みりん しょうゆ しお だしこんぶ けずりびし ふりかけ (カルシウムきょうか)	572
8 (木)	パン かぼちゃいりメンチカツ おんやさい はくさいの クリームスープ 北西ブロック 献立	パン あぶら	ぎゅうにゅう かぼちゃメンチカツ ぶたにく だいず	キャベツ にんじん はくさい しめじ パセリ とうもろこし	クリームポタージュ しお こしょう とりがらすープ	597
9 (金)	ごはん こうやどうふのたまごとじ すのもの	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 わかめ 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 だいこん	しお しょうゆ うすくちしょうゆ す	550
13 (火)	ごはん ジヤチャンドウフ ちゅうかサラダ	ごはん さとう あぶら かたくりこ ごまあぶら しろごま	ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ あかみそ まぐるあぶらづけ わかめ	しょうが にんにく たまねぎ にんじん はくさい だいこん ほししいたけ チンゲンサイ	トウバンジャン さけ しょうゆ とりがらすープ しお す	587

「給食費の納付期限は、12月は25日(木)、1月は27日(火)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 +和加リ
		(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		
14 (水)	ごはん ◆えびのあらあげ かおりあえ おこめんスープ	ごはん こむぎこ ごしきあられ パンこ あぶら こめこめん	ぎゅうにゅう おつきえび ぶたにく	たまねぎ にんじん はくさい ほししいたけ だいこん	しお うすくちしょうゆ とりがらすープ かおり	619
15 (木)	パン ◆ポークビーンズ かぶサラダ	パン じゃがいも あぶら さとう	ぎゅうにゅう だいず ぶたにく コースラム	たまねぎ にんじん マッシュルーム かぶ みずな	しお す ケチャップ ウスターソース うすくちしょうゆ こしょう	589
16 (金)	ジャンボおにぎり けんちんうどん ツナフレークあえ 1月17日は おむすびの日	ごはん うどん さとも さとう	ぎゅうにゅう こんぶつくだに とりにく あぶらあげ まぐろあぶらづけ おにぎりのり	ほししいたけ だいこん ねぎ はくさい ほうれんそう にんじん	しょうゆ だしりこ	551
19 (月)	ごはん わにのかわりソースかけ おんやさい だいじょいもとりだんごの とうにゅうみそスープ	ごはん あぶら さとう 福山で作られた 「だいじょいも」を使用	ぎゅうにゅう わに(こなつき) とうにゅう だいじょいもいり とりだんご ちゅうみそ	キャベツ だいこん たまねぎ にんじん えのきだけ チンゲンサイ	からし す しょうゆ しお こしょう とりがらすープ	580
20 (火)	きつねどんぶり パリパリサラダ	ごはん あぶら さとう	ぎゅうにゅう たまご あぶらあげ とりにく	たまねぎ にんじん ねぎ キャベツ ほうれんそう たくあんづけ	しょうゆ さけ けずりぶし す しお	581
21 (水)	ポークカレーライス ハムとコーンのサラダ	ごはん じゃがいも あぶら バター こむぎこ さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく コースラム	にんじん たまねぎ にんにく とうもろこし キャベツ きゅうり	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 す カレーこ こしょう	596
22 (木)	こがたパン ミートスパゲティ ブロッコリーサラダ かくチーズ	パン スパゲティ あぶら さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく ぶたレバー チーズ	たまねぎ にんじん マッシュルーム にんにく キャベツ ブロッコリー とうもろこし	あかワイン しお こしょう ケチャップ す トマトピューレ ウスターソース	566
23 (金)	むぎごはん ◆くれのにくじゃが はりはりづけ アーモンドいりこ 広島の 郷土料理	むぎごはん じゃがいも あぶら さとう アーモンドいりこ	ぎゅうにゅう ぶたにく しらすぼし しおこんぶ	たまねぎ きゅうり こんにゃく きりほしだいこん にんじん	しょうゆ みりん しお す うすくちしょうゆ	606
26 (月)	ごはん おでん しらすあえ	ごはん さとう くろざとう	ぎゅうにゅう とりにく うすらたまご こんぶ しらすぼし さつまあげ	だいこん れんこん はくさい にんじん ほうれんそう こんにゃく	みりん しょうゆ す うすくちしょうゆ	551
27 (火)	ツナそぼろごはん わふうワンタン ぼんかん 旬の果物	ごはん あぶら さとう ワンタンめん	ぎゅうにゅう まぐろあぶらづけ ぶたにく くきわかめ	とうもろこし はくさい たまねぎ しいたけ ねぎ にんじん ぼんかん	しょうゆ しお うすくちしょうゆ こしょう だしりこ	569
28 (水)	ごはん ◆ぶりのたつたあげ だいこんなます やかましいみそしる	ごはん かたくりこ あぶら さつまいも しろごま さとう	ぎゅうにゅう ぶり あぶらあげ わかめ ちゅうみそ	しょうが だいこん にんじん はくさい たまねぎ えのきだけ ねぎ	しょうゆ す うすくちしょうゆ しお だしりこ	647
29 (木)	こくとうパン こめこのクリームシチュー まめなサラダ	こくとうパン じゃがいも あぶら こめこ バター さとう	ぎゅうにゅう とりにく だいず まぐろあぶらづけ	にんじん たまねぎ マッシュルーム キャベツ みずな	しお こしょう す うすくちしょうゆ	641
30 (金)	むぎごはん かんこくのり チャプチェ トックいりわかめスープ 親善友好都市献立【韓国・浦項市】	むぎごはん トック はるさめ 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 とりにく わかめ かんこくのり	しょうが にんにく にんじん たまねぎ ら ほししいたけ はくさい	さけ しょうゆ うすくちしょうゆ しお こしょう とりがらすープ	601

「給食費の納付期限は、12月は25日(木)、1月は27日(火)です」「早寝・早起き・朝ごはん」