



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て食べるようしましょう。

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

やかましいみそ汁



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



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歳以下の子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。



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

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

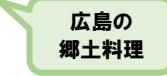
FUKUYAMA_KYUSHOKU

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給食では、地場産物（ふくやまSUN・福山市内産・広島県内産）が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 ※ ◆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			エリキ - 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		
2 (月)	マーボーひじきどんぶり ◆ほうれんそうのナムル	ごはん かたくりこ あぶら ごまあぶら さとう しろごま	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく ひじき あかみそ	にんじん もやし たまねぎ にら しょうが にんにく ほうれんそう	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 ボイルキャベツ とうふじる せつぶんまめ	ごはん かたくりこ あぶら さとう	ぎゅうにゅう いわし とうふ あぶらあげ わかめ せつぶんまめ	しょうが キャベツ にんじん たまねぎ えのきだけ ねぎ	みりん しょうゆ うすくちしょうゆ しお だしいりこ	603
4 (水)	チキンカレーライス ◆かいそうサラダ	ごはん じゃがいも バター こむぎこ あぶら さとう	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	にんじん たまねぎ グリンピース 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	ぎゅうにゅう ぶたにく スライスワインナー ロースハム ヨーグルト	たまねぎ にんじん グリンピース 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			材料 - 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		
6 (金)	もぶりごはん ぶたじる はるみ  	ごはん さとう あぶら	ぎゅうにゅう とりにく だいす しらすぼし 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 こんにゃく はるみ	しょうゆ さけ みりん だしいりこ	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 ロースハム	キャベツ たまねぎ にんじん にんにく チングンサイ 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 あいしょうじる	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 しらたき にんじん しめじ ねぎ	みりん さけ しょうゆ す しお こしょう	594
12 (木)	パン ◆ヤンニヨムチキン 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 けずりぶし 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 ちゃんぽんめん 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 ロースハム あじつけのり	にんじん たまねぎ もやし ねぎ どうもろこし 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 すきやきふうに ひじきのごまマヨネーズあえ	ごはん ふ 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 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 こんにゃく 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 はっぽうさい ◆パンサンサー	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 ロースハム	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)	パンブキンパン ◆たこボール コーンキャベツ オニオンスープ	パンブキンパン 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 どうもろこし 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) ちくせんに 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 しらすぼし	ごぼう にんじん こんにゃく 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 けんちんじる	ごはん かたくりこ あぶら さとう	ぎゅうにゅう ししゃも とうふ とりにく あぶらあげ	キャベツ にんじん たくあんづけ たまねぎ ごぼう ねぎ	うすくちしょうゆ しょうゆ しお だしいりこ カレーこ	576
25 (水)	ごはん みそおでん まめなサラダ	ごはん くろざとう しろごま さとう あぶら	ぎゅうにゅう とりにく こんぶ くわいいりさつあげ うずらたまご あかみそ だいす ちゅうみそ ロースハム	だいこん れんこん こんにゃく 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 クリームボタージュ 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 しらすぼし しおこんぶ	たまねぎ にんじん しらたき にら 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」