

給食だより 3月

2026年(令和8年)
福山市教育委員会
(学校保健課)

食生活を
ふりかえろう

3学期も残りわずかとなりました。3月は卒業や進級に向けて1年間のまとめをする時期です。みなさんはこの1年間、家や学校でどのような食生活を送ってきましたか。自分自身でふりかえてみましょう。

☆ふりかえりビンゴ☆

自分の食生活をふりかえて、「できた」と思うものは☆をぬきましょう！

<p>朝ごはんをまいにち食べた</p>  	<p>食事の前に手洗いをした</p>  	<p>協力して給食の準備ができた</p>  
<p>「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつができた</p>  	<p>「ありがとう」の気持ちをもって食べた</p>  	<p>よくかんで食べた</p>  
<p>すききらいしないで食べた</p>  	<p>正しいはしの持ち方で食べた</p>  	<p>お皿をピカピカにして返した</p>  



たて・よこ・ななめのビンゴはいくつありましたか？
6～8列・・・すばらしい！これからも続けよう！
3～5列・・・もうひといき！
0～2列・・・できることから挑戦しよう！

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

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。）

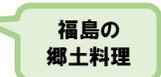
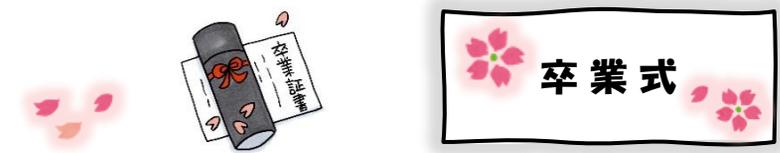
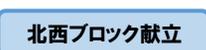


今月の食塩摂取量
小学校：1食平均2.1g
中学校：1食平均2.5g

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	E値 - 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		
2 (月)	ごはん じゃがいものそぼろに ひじきのごまマヨネーズあえ	ごはん じゃがいも あぶら さとう かたくりこ しろごま ノンエッグマヨネーズ	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく まぐろあぶらづけ ひじき だいず	たまねぎ にんじん こんにゃく えだまめ キャベツ きゅうり	みりん しょうゆ しお こしょう	614
3 (火)	ごはん さばのカレーに ゆかりあえ ぶたじる	ごはん さとう じゃがいも あぶら	ぎゅうにゅう さば ぶたにく ちゅうみそ	キャベツ たまねぎ にんじん ごぼう こんにゃく しめじ ねぎ	しょうゆ みりん さけ カレーこ ゆかり	570
4 (水)	いろいろちらしごはん はなふいりだいじょいも とりだんごじる ひなあられ ひな祭り献立 	ごはん さとう はなふ ひなあられ 福山で作られた 「だいじょいも」を使用	ぎゅうにゅう とりにく えび かまぼこ(ピツ・しろ) きんしたまご 1食さざみのり だいじょいもいり とりだんご	たけのこ にんじん ほししいたけ ねぎ こまつな たまねぎ えのきだけ	さけ しお しょうゆ みりん うすくちしょうゆ けずりぶし	576
5 (木)	セルフチキンバーガー ポイルキャベツ コンソメスープ おいわいデザート 卒業祝い献立 	パン さとう かたくりこ おいわいデザート	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン	しょうが キャベツ たまねぎ にんじん はくさい セロリー	みりん しょうゆ さけ しお こしょう とりがらすープ	643

「給食費の納付期限は、2月は27日(金)、3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			調味料・だし等	I礼拝・ 和カリ-
		(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		
6 (金)	ごはん ◆あげぎょうざ だいこんのちゅうかあえ みそキムチスープ	ごはん あぶら さとう ごまあぶら しろごま はるさめ	ぎゅうにゅう ぎょうざ ぶたにく とうふ ちゅうみそ	だいこん にんじん はくさい しめじ はくさいキムチ ねぎ	しお す うすくちしょうゆ こしょう さけ とりがらすープ	572
9 (月)	ごはん あつあげのちゅうかに ビーフンのちゅうかあえ	ごはん ごまあぶら さとう かたくりこ ビーフン	ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ うずらたまご ロースハム	にんじん たまねぎ にんにく しょうが チンゲンサイ ほししいたけ キャベツ きゅうり	しょうゆ さけ オイスターソース しお こしょう す からし	599
10 (火)	ごはん さわらとだいの あまだれあげ ポイルキャベツ みそしる	ごはん かたくりこ あぶら さとう しろごま	ぎゅうにゅう さわら だいの さとう 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	さけ しょうゆ だしりこ	639
11 (水)	ピピンバ わかめスープ きよみオレンジ 	ごはん あぶら さとう ごまあぶら しろごま はるさめ	ぎゅうにゅう ぶたにく あかみそ とうふ わかめ	にんにく きゅうり もやし えのきだけ たまねぎ にんじん ねぎ きよみオレンジ	しょうゆ みりん うすくちしょうゆ しお とりがらすープ トウバンジャン	573
12 (木)	セルフツナサンド ひろしまほうれん ミソ・ミルクシチュー 	しょくパン ノンエッグマヨネーズ じゃがいも あぶら	ぎゅうにゅう まぐろあぶらづけ スライスウインナー ちゅうみそ	キャベツ きゅうり にんじん たまねぎ とうもろこし ほうれんそう	しお こしょう とりがらすープ	613
13 (金)	むぎごはん ひきないり ちゃんこじる ◆なっとう 	むぎごはん さとう あぶら しらたまもち	ぎゅうにゅう ちくわ(わぎり) あぶらあげ たら とりにく なっとう	だいこん にんじん こまつな しろねぎ ほししいたけ ごぼう はくさい たまねぎ	しょうゆ みりん さけ しお だしりこ	586
16 (月)	カレーライス わかめサラダ	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 とりにく わかめ まぐろあぶらづけ	たまねぎ にんじん にんにく だいこん とうもろこし	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	600
17 (火)	ごはん ひじきのりつくだに 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 あぶら さとう	ぎゅうにゅう ひじきのり こうやどうふ たまご ぶたにく 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 きゅうり もやし きりぼしだいこん	しお しょうゆ うすくちしょうゆ す	567
18 (水)	ごはん とりにくとレバーの ケチャップがらめ ポイルキャベツ あいしょうじる 	ごはん じゃがいも かたくりこ あぶら さとう	ぎゅうにゅう とりにく とりレバー ベーコン しろみそ	キャベツ たまねぎ しらたき にんじん しめじ ねぎ	ケチャップ ウスターソース しお こしょう	660
19 (木)						
23 (月)	むぎごはん ふりかけ(てつきょうか) とりにくとじゃがいもの あまからに うめしらすあえ	むぎごはん じゃがいも あぶら さとう	ぎゅうにゅう とりにく しろみそ しらすぼし	たまねぎ にんじん ごぼう こんにゃく えだまめ だいこん キャベツ うめぼし	みりん しょうゆ いちみつがらし うすくちしょうゆ ふりかけ (てつきょうか)	580
24 (火)	ごはん あつあげとえびの チリソースに だいこんサラダ 	ごはん ごまあぶら さとう かたくりこ	ぎゅうにゅう あつあげ とりにく えび ロースハム	たまねぎ にんじん ほししいたけ チンゲンサイ しょうが にんにく だいこん きゅうり	さけ トウバンジャン ケチャップ しょうゆ しお す うすくちしょうゆ	542
25 (水)	ふわふわどんぶり こまつなサラダ	ごはん あぶら さとう かたくりこ ごまあぶら	ぎゅうにゅう とうふ とりにく たまご ひじき ロースハム	しょうが たまねぎ ほししいたけ わけぎ にんじん こまつな もやし とうもろこし	さけ しお みりん しょうゆ けずりぶし す うすくちしょうゆ からし	556