

給食だより 5月

2025年(令和7年)
福山市教育委員会
(学校保健課)

食事を楽しもう

食事は、生きていくための栄養摂取だけではなく、心の栄養補給でもあります。食事の時間が楽しいと感じること、一緒に食事をする人との関係性や安心・安全な環境も大切です。楽しい食事を通して心身ともに元気に過ごしましょう。

食事を楽しむために意識したい 3つの間

【時間】

- ・食事に集中する
- ・準備や後片付けも協力をする
- ・時計を見て行動する

【空間】

- ・落ち着いて過ごす
- ・机の上をきれいにしてお食べる
- ・食事のマナーを守る

【仲間】

- ・安心して仲良く食べられる
- ・苦手なものにも挑戦して食べてみようと思う

正しいはしの持ち方を知ろう

- ①正しいえんぴつの持ち方で、はしを1本持つ。
- ②もう1本のはしを、親指のつけ根から中指と薬指の間に通す。
- ③①のはしを「1の字」を書くように縦に動かす。



おはしを正しく持つと、
食事も楽しくなるね♪



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

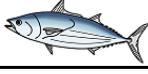
給食では、地場産物（ふくやまSUN・福山市内産・広島県内産）をできるだけ使用します。
(材料欄の太字で書いてある材料が地場産物です。天候等により使用できない場合もあります。)



今月の食塩摂取量
小学校:1食平均2.0g
中学校:1食平均2.4g

今月の献立 ※ぎょうにゅうは、毎日あります

日(曜)	こんだてめい D班校 (神辺ブロック)	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		
1 (木)	ごはん さばのうめ こんぶあえ しんたまねぎのみそしる	ごはん さとう じゃがいも	ぎょうにゅう さば しおこんぶ とうふ ちゅうみそ	しょうが うめぼし キャベツ にんじん たまねぎ しめじ ねぎ	さけ みりん しょうゆ す だしりこ	(小)550 (中)668
2 (金)	ごはん ふりかけ(てつきょうか) だいのごもくに パリパリサラダ	ごはん じゃがいも あぶら さとう	ぎょうにゅう だいのご とりにく あつあげ こんぶ	にんじん ごぼう さやいんげん こんにやく キャベツ きゅうり たくあんづけ	みりん しょうゆ す しお ふりかけ (てつきょうか)	(小)572 (中)714
7 (水)	こがたパン きんぴらスパゲティ ひじきサラダ	パン スパゲティ あぶら ごまあぶら さとう しろごま ノンエッグマヨネーズ	ぎょうにゅう ベーコン ひじき まぐろあぶらづけ	たまねぎ ごぼう こまつな にんじん にんにく キャベツ きゅうり	しお しょうゆ みりん さけ いちみつがらし こしょう	(小)564 (中)752
8 (木)	たけのこごはん すましじる かしわもち 【小学校・中学校】	ごはん あぶら ぶ かしわもち 【小学校・中学校】	ぎょうにゅう とりにく あぶらあげ わかめ	たけのこ にんじん ほししいたけ たまねぎ さやいんげん えのきだけ ねぎ	みりん しょうゆ しお だしこんぶ けずりぶし うすくちしょうゆ	(小)622 (中)744
9 (金)	ごはん とりのからあげ そえやさ ポテトスープ	ごはん かたくりこ あぶら じゃがいも	ぎょうにゅう とりにく ベーコン	キャベツ にんじん たまねぎ とうもろこし	しお こしょう ガーリック とりからスープ	(小)646 (中)802
12 (月)	ふりかえ きゅうじつ					

日 (曜)	こんだてめい D班校 (神辺ブロック)	主 な 材 料			調味料・だし等	E値キ - キカロリ
		(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		
13 (火)	ごはん じゃがいものそばろに はりはりづけ	ごはん じゃがいも あぶら さとう	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 こんにゃく えだまめ きゅうり きりぼしだいこん	みりん しょうゆ しお うすくちしょうゆ す	(小)560 (中)699
14 (水)	チリコンカンサンド レタスとたまごのスープ	しょくパン きんときまめ じゃがいも あぶら かたくりこ	ぎゅうにゅう ぶたにく たまご ベーコン	たまねぎ トマト にんにく レタス にんじん	しお こしょう ウスターソース ケチャップ チリパウダー うすくちしょうゆ とりがらスープ	(小)573 (中)744
15 (木)	ごはん かつおのピリカラあげ ボイルキャベツ あいしょうじる 	ごはん かたくりこ あぶら さとう じゃがいも	ぎゅうにゅう かつお ベーコン しろみそ	しょうが にんにく キャベツ たまねぎ しらたき にんじん しめじ ねぎ アップルソース	さけ こしょう しょうゆ トウバンジャン しお	(小)611 (中)760
16 (金)	ロコモコふう グリーンサラダ  れいとうパイン	ごはん あぶら こむぎこ バター さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく ミニハンバーグ	たまねぎ にんじん にんにく キャベツ きゅうり パイン	ウスターソース ケチャップ しお こしょう あかワイン す トマトピューレ	(小)664 (中)801
親善友好都市献立【アメリカ合衆国 ハワイ州マウイ郡】						
19 (月)	ごはん ごもくラーメン まめなサラダ	ごはん ちゃんぽんめん あぶら さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく わかめ だいす まぐろあぶらづけ	もやし にんじん たまねぎ ねぎ とうもろこし きゅうり キャベツ	しお こしょう しょうゆ す とりがらスープ うすくちしょうゆ	(小)547 (中)685
20 (火)	ごはん ぶりかけ(カルシウムきょうか) ぶたにくとしんたまねぎの しょうがいため だいじょいもいり とりだんごじる	ごはん あぶら さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく だいじょいもいり とりだんご ちゅうみそ	たまねぎ キャベツ にんじん しめじ しょうが チンゲンサイ えのきだけ	しお さけ しょうゆ だしりこ ぶりかけ (カルシウムきょうか)	(小)563 (中)701
21 (水)	カレーメンチカツ バーガー ボイルキャベツ まめまめポタージュスープ	パン あぶら じゃがいも しろいんげんまめ	ぎゅうにゅう カレーメンチカツ ベーコン	キャベツ にんじん たまねぎ えだまめ	しお こしょう クリームポタージュ とりがらスープ	(小)625 (中)809
神辺ブロック献立						
22 (木)	ごはん おやこに しらすあえ	ごはん じゃがいも あぶら さとう	ぎゅうにゅう たまご とりにく あぶらあげ しらすぼし	たまねぎ にんじん さやいんげん キャベツ もやし	しょうゆ す うすくちしょうゆ	(小)555 (中)694
23 (金)	むぎごはん シアチャンドウフ ナムル	むぎごはん あぶら かたくりこ さとう 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	しょうが にんにく たまねぎ にんじん ほししいたけ もやし キャベツ きゅうり チンゲンサイ	トウバンジャン さけ しょうゆ とりがらスープ ガーリック	(小)605 (中)759
26 (月)	ごはん じゃがぶたキムチ 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 ぶたにく しらすぼし	たまねぎ にんじん しらたき なら 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 す うすくちしょうゆ しお	(小)552 (中)692
27 (火)	ごはん さばのカレーに ゆかりづけ けんちんじる	ごはん さとう あぶら	ぎゅうにゅう さば とりにく とうふ あぶらあげ	きゅうり たまねぎ にんじん ごぼう こんにゃく ねぎ	しょうゆ みりん さけ カレーこ ゆかり しお	(小)601 (中)728
28 (水)	パン いためピーフン しゃりしゃりポテトサラダ	パン ピーフン あぶら ごまあぶら じゃがいも さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく えび ロースハム	たまねぎ にんじん キャベツ にんにく グリーンアスパラガス きゅうり	さけ しお こしょう しょうゆ す	(小)582 (中)754
29 (木)	たいそばろごはん しらたまじる アーモンドいりこ 【小学校・中学校】 	ごはん あぶら さとう しらたまもち アーモンドいりこ 【小・中】	ぎゅうにゅう たい ぶたにく きんしたまご 1食きざみのり	にんじん えだまめ チンゲンサイ たまねぎ	さけ うすくちしょうゆ しお しょうゆ だしりこ	(小)594 (中)732
30 (金)	むぎごはん ぶたにくとだいの あまみそあえ そえやさい もずくじる	むぎごはん かたくりこ あぶら さとう しろごま	ぎゅうにゅう ぶたにく もずく だいす ちゅうみそ まめちくわ	しょうが キャベツ にんじん たまねぎ えのきだけ ねぎ	さけ しょうゆ みりん しお うすくちしょうゆ だしこんぶ けずりぶし	(小)658 (中)825

「早寝・早起き・朝ごはん」 「地場産物を食卓に」