

給食だより 5月



2026年(令和8年)
福山市教育委員会
(学校保健課)

食事を楽しもう

給食では、栄養を摂るだけでなく、五感を使って味わい、食事の時間がより豊かになるよう工夫しています。見た目や香り、食感、味わいなどを大切に献立づくりに取り組んでいます。ご家庭でもぜひ意識してみてください。

五感を使って食事を楽しもう!



視覚

(目で見える)



食べ物の色や形、切り方、彩りなどに注目してみましょう。

聴覚

(耳で聴く)



食べたときのサクサク、パリパリといった音に耳をすませてみましょう。

嗅覚

(鼻でかく)



出汁、野菜・果物、魚介類などの素材のにおいをかいでみましょう。

味覚

(舌で味わう)



甘味・塩味・苦味・酸味・うま味の違いを感じてみましょう。

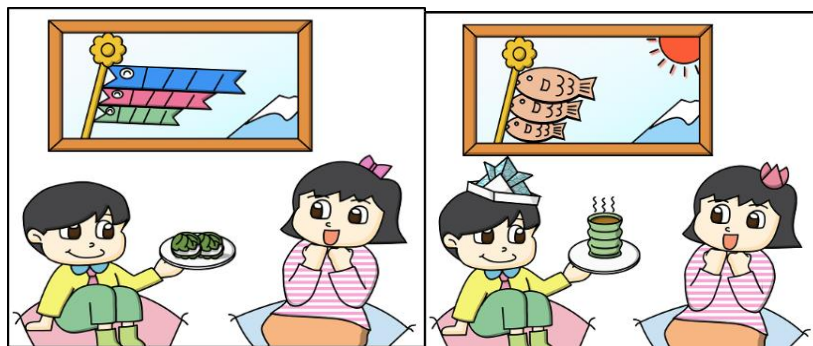
触覚

(手や口で触れる)

冷たい、熱い、やわらかい、かたいなどの違いを感じてみましょう。

★まちがいはがし★

右と左の2枚の絵には、ちがうところが5つあります。見つけてみましょう!



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

★こたえ★



給食では、行事食などを通して食育をすすめています。

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。)

今月の献立 ※ぎゅうにゅうは、毎日あります



今月の食塩摂取量
小学校:1食平均2.0g

日 (曜)	こんだてめい B班校 (中央ブロック)	主 な 材 料			調味料・だし等	エネルギー 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		
1 (金)	ごはん あつあげのミートソースに 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 じゃがいも	ぎゅうにゅう あつあげ ぶたにく ロースハム ひじき	たまねぎ にんじん えだまめ しめじ こまつな もやし とうもろこし	ケチャップ ウスターソース うすくちしょうゆ す からし	574
7 (木)	たけのこごはん すましじる かしわもち 【小学校・中学校】 	えんぞく				
8 (金)	ごはん ひじきのりつくだに こうやどうふのたまごとじ 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 こうやどうふ たまご ぶたにく しらすぼし ひじきのり	にんじん たまねぎ ほししいたけ さやいんげん キャベツ もやし こまつな	しお しょうゆ す うすくちしょうゆ	566
11 (月)	ごはん じゃがぶたキムチ ツナフレークあえ	ごはん じゃがいも あぶら さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく まぐろあぶらづけ	たまねぎ にんじん しらたき にら はくさいキムチ キャベツ きゅうり	さけ しょうゆ みりん	558
12 (火)	ごはん しろみざかなと だいすのあまみそあえ コーンキャベツ もずくスープ	ごはん かたくりこ あぶら さとう	ぎゅうにゅう ホキ だいす ちゅうみそ ちくわ(わぎり) もずく	キャベツ たまねぎ とうもろこし にんじん えのきだけ ねぎ	さけ みりん しお うすくちしょうゆ とりがらすープ	587

日 (曜)	こんだてめい B班校 (中央ブロック)	主 な 材 料			調味料・だし等	E値* - 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		
13 (水)	こがたパン やきスパゲッティ ポテトサラダ	パン スパゲティ あぶら じゃがいも ノンエッグマヨネーズ	<u>ぎゅうにゅう</u> ぶたにく あおのり ロースハム	たまねぎ にんじん キャベツ きゅうり とうもろこし	さけ しお こしょう トンカツソース ウスターソース	575
14 (木)	ひろしまたっぶりピピンバ かんこくふうスープ 	<u>ごはん</u> しろごま あぶら ごまあぶら トック	<u>ぎゅうにゅう</u> ぶたにく とりにく きんしたまご <u>しらすぼし</u> わかめ	ひろしまなづけ はくさいキムチ <u>もやし</u> にんにく とうもろこし ねぎ たまねぎ にんじん	しょうゆ しお こしょう うすくちしょうゆ とりがらすूप	567
15 (金)	むぎごはん マーボー豆腐 ナムル	むぎ <u>ごはん</u> ごまあぶら さとう かたくりこ しろごま	<u>ぎゅうにゅう</u> とうふ ぶたにく あかみそ	にんじん たまねぎ ほししいたけ にら しょうが にんにく こまつな <u>もやし</u>	しょうゆ トウバンジャン ガーリック	588
18 (月)	ロコモコふう グリーンサラダ  れいとうパイ	<u>ごはん</u> あぶら こむぎこ バター さとう	<u>ぎゅうにゅう</u> 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 トマトピューレ 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	658
親善友好都市献立【アメリカ合衆国 ハワイ州マウイ郡】						
19 (火)	ごはん にくじゃが はりはりづけ	<u>ごはん</u> じゃがいも あぶら さとう	<u>ぎゅうにゅう</u> ぶたにく <u>しらすぼし</u> しおこんぶ	たまねぎ にんじん さやいんげん こんにゃく きゅうり きりぼしだいこん	しょうゆ みりん しお す うすくちしょうゆ	552
20 (水)	ホットドッグ まめまめポタージュスープ	パン じゃがいも しろいんげんまめ	<u>ぎゅうにゅう</u> <u>ぎゅうにゅう(調理用)</u> ウインナー(ロング) ベーコン	キャベツ たまねぎ にんじん グリーンピース とうもろこし	1食ケチャップ クリームポタージュ しお こしょう とりがらすूप	632
21 (木)	たいそぼろごはん けんちんじる アーモンドいりこ 【小学校・中学校】	<u>ごはん</u> あぶら さとう ごまあぶら アーモンドいりこ 【小・中】	<u>ぎゅうにゅう</u> たい きんしたまご 1食さざみのり とうふ とりにく あぶらあげ	にんじん えだまめ たまねぎ ごぼう こんにゃく ねぎ	さけ しお うすくちしょうゆ しょうゆ だしりりこ	556
22 (金)	むぎごはん ふりかけ(てつきょうか) ししゃものからあげ たくあんあえ みそしる	むぎ <u>ごはん</u> かたくりこ あぶら さとう じゃがいも	<u>ぎゅうにゅう</u> ししゃも とうふ 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 たくあんづけ	うすくちしょうゆ だしりりこ ふりかけ (てつきょうか)	591
25 (月)	ごはん あじつけのり とうにゅうたんたんめん ちゅうかふうツナポテト	ふいかえきゅうじつ				
26 (火)	ごはん かつおのピリカラあげ ボイルキャベツ きりぼしだいこんのスープ	<u>ごはん</u> かたくりこ あぶら さとう	<u>ぎゅうにゅう</u> かつお ベーコン	しょうが にんにく たまねぎ にんじん きりぼしだいこん キャベツ しめじ ねぎ	さけ しょうゆ トウバンジャン しお こしょう うすくちしょうゆ とりがらすूप	582
27 (水)	パンプキンパン とりにくのマーマレードに ポテトスープ	パンプキンパン マーマレード かたくりこ じゃがいも	<u>ぎゅうにゅう</u> とりにく ベーコン うすらたまご	たまねぎ キャベツ にんじん パセリ とうもろこし	しょうゆ しお こしょう とりがらすूप	683
28 (木)	ごはん 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	<u>ごはん</u> あぶら さとう 	<u>ぎゅうにゅう</u> ぶたにく <u>だいじょいもいり</u> <u>とりだんご</u> ちゅうみそ	たまねぎ キャベツ にんじん しめじ しょうが えのきだ け チンゲンサイ	しお さけ しょうゆ だしりりこ	556
29 (金)	てつぶんたっぶりドライカ レー かいそうサラダ ヨーグルト	<u>ごはん</u> じゃがいも あぶら さとう	<u>ぎゅうにゅう</u> ぶたにく だいず ぶたレバー かいそうミックス まぐろあぶらづけ ヨーグルト	たまねぎ にんじん トマトダイス にんにく しょうが きゅうり キャベツ	しお こしょう カレー ケチャップ トンカツソース しょうゆ す	608