

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、
食事にも楽しくなるね♪

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 ※ぎゅうにゅうは、毎日あります

日 (曜)	こんだてめい G班校 (南部ブロック)	主 な 材 料			調味料・だし等	I補 ⁺ ・ (キカカリ) ・ カルシウム (ミルク)
		(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)	こがたパン きんぴらスパゲティ ひじきサラダ 新メニュー	こがたパン スパゲティ あぶら ごまあぶら しるごま さとう ノンエッグマヨネーズ	ぎゅうにゅう ベーコン ひじき まぐろあぶらづけ	ごぼう こまつな たまねぎ にんじん にんにく キャベツ きゅうり	しょうゆ みりん さけ しお いちみつとうがらし こしょう	564 313
2 (金)	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 しらすばし	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 す うすくちしょうゆ しお	552 299
7 (水)	たけのこごはん すましじる かしわもち 誕生の節 こんだて	ごはん あぶら ふ かしわもち	ぎゅうにゅう 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 えのきだけ さやいんげん 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	622 272
8 (木)	パン とりのからあげ そえやさ ポテトスープ	パン かたくりこ あぶら じゃがいも	ぎゅうにゅう 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 とりがらスープ	650 284
9 (金)	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	ぎゅうにゅう さば とうふ しおこんぶ 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iriこ	550 289
12 (月)	ごはん じゃがいものそぼろに 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 しらすばし しおこんぶ	たまねぎ にんじん こんにゃく えだめめ きゅうり きりぼしだいこん	みりん しょうゆ しお す うすくちしょうゆ	560 294

日 (曜)	こんだてめい G班校 (南部ブロック)	主 な 材 料			調味料・だし等	I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 (火)	ロコモコふう グリーンサラダ  れいとうパイン 親善友好都市献立【アメリカ合衆国 ハワイ州マウイ郡】	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 にんにく 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	664 399
14 (水)	ごはん かつおのピリカラあげ  ポイルキャベツ 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 にんにく 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	611 290
15 (木)	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 にんにく	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	573 298
16 (金)	ごはん こんぶつくだに かやくうどん かいそうサラダ	ごはん うどん 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 かいそうミックス まぐろあぶらづけ	しめじ たまねぎ にんにく ねぎ もやし キャベツ	しょうゆ だしiriこ す	548 294
19 (月)	ごはん ジアチャンドウフ ナムル	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 にんにく 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	582 394
20 (火)	たいそぼろごはん しらたまじる  アーモンドいりこ	ごはん あぶら さとう しらたまもち アーモンドいりこ	ぎゅうにゅう たい ぶたにく きんしたまご 1食ささみのり	にんにく 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iriこ	594 339
21 (水)	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 だいず まぐろあぶらづけ	もやし にんにく 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	547 276
22 (木)	フィッシュバーガー ポイルキャベツ まめまめポタージュスープ	パン かたくりこ あぶら じゃがいも しろいんげんまめ	ぎゅうにゅう ホキ ベーコン	キャベツ にんにく たまねぎ えだまめ	しお こしょう 1食トンカツソース クリームポタージュ とりがらスープ	599 340
23 (金)	むぎごはん ふりかけ(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	むぎ 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 にんにく 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iriこ ふりかけ (カルシウムきょうか)	586 461
26 (月)	 振替休業日 					
27 (火)	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 にんにく 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	555 300
28 (水)	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 にんにく ねぎ ごぼう こんにゃく	しょうゆ みりん さけ カレーこ ゆかり しお	601 302
29 (木)	パン いためビーフン しゃりしゃりポテトサラダ	パン ビーフン 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 にんにく 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	582 297
30 (金)	むぎごはん ふりかけ(てつきょうか) だいずのごもくに パリパリサラダ	むぎ ごはん じゃがいも あぶら さとう	ぎゅうにゅう だいず とりにく あつあげ こんぶ	にんにく ごぼう さやいんげん こんにゃく 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)	595 349