

給食だより

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・赤・緑がそろった やかましいみそ汁

- や 野菜
- か 海そう
- 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。
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ツツ類は、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

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 ※◆は、小学6年生、中学3年生のリクエスト献立です

減塩
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

日 (曜)	こんだてめい G班校 (南部ブロック)	主な材 料			Eエネルギー (kcal/100g)	カルシウム (ミリグラム)
		(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 マーボーひじき ◆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	548 337
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 あぶらあげ わかめ とうふ 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 だしりいこ	603 335
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	615 269
5 (木)	パン れんこんメンチカツ そえやさい ポテトスープ	パン あぶら じゃがいも	ぎゅうにゅう れんこんメンチカツ 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 とりがらスープ	585 289

「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 G班校 (南部ブロック)	主な材料			イネギー (キカヨリ) カルシウム (ミルク)	
		(き) 主に熟や力になるもの	(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	きゅうにゅう とりにく だいす ぶたにく しらすぼし あぶらあげ きんしたまご ちゅうみそ はるみ	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	593 311
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	きゅうにゅう 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	572 295
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 じゃかいも	きゅうにゅう さば しろみそ ベーコン 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	594 293
12 (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 じゃかいも あぶら ノンエッグマヨネーズ	きゅうにゅう 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 ウスターーソース	626 396
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	きゅうにゅう とりにく たまご ちくわ(はんげつきり)	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	561 301
16 (月)	ごはん すきやきふうに ひじきのごママヨネーズあえ	ごはん ふ あぶら さとう しろごま ノンエッグマヨネーズ	きゅうにゅう 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	617 344
17 (火)	ごはん はっぽうさい ◆パンサンスー	ごはん ごまあぶら さとう かたくりこ はるさめ しろごま	きゅうにゅう 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	576 295
18 (水)	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	きゅうにゅう 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 とうもろこし 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	559 294
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	きゅうにゅう たこ ベーコン とうふ あおのり	キャベツ ねぎ とうもろこし にんじん たまねぎ プロッコリー	しお こしょう 1食トンカツソース とりがらスープ	649 333
20 (金)	むぎごはん ふりかけ (カルシウムきょうか) ちくぜんに しらすあえ	むぎごはん さといも あぶら さとう	きゅうにゅう 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)	556 476
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	きゅうにゅう 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	576 413
25 (水)	ごはん ゆかりふりかけ みそおでん まめなサラダ	ごはん くろざとう さとう しろごま あぶら 	きゅうにゅう とりにく こんぶ くわいりさつまあげ 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 1食ゆかり	581 318
26 (木)	パン ハンバーグの ケチャップソースかけ ボタージュスープ	パン さとう あぶら じゃかいも	きゅうにゅう 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	601 343
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 じゃかいも	きゅうにゅう 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	560 310

「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」