

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☆をぬりましょう！

<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 G班校 (南部ブロック)	主な材料			調味料・だし等	エネルギー (キロカロリー) ・ 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 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 ひじき だいず まぐろあぶらづけ	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	614 298
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	570 273
4 (水)	いろどりちらしごはん 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(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	にんじん たけのこ 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	576 287

「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 G班校 (南部ブロック)	主 な 材 料			調味料・だし等	エネルギー (キカロリ) ・ 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		
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 	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 とりからスープ	643 358
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 とりからスープ	572 351
9 (月)	ごはん あつあげのちゅうかに ビーフのちゅうかあえ	ごはん ごまあぶら さとう かたくりこ ビーフ	ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ うすらたまご 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	599 399
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 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	さけ しょうゆ だしいりこ	639 316
11 (水)	ビビンバ 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 とりからスープ トウバンジャン	573 308
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 とりからスープ	613 335
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 だしいりこ	586 300
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	600 276
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 ぶたにく たまご 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	567 334
18 (水)	ごはん ◆ヤンニョムチキン ポイルキャベツ ポテトスープ 	ごはん かたくりこ あぶら しろごま じゃがいも	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン とりレバー	キャベツ にんじん たまねぎ とうもろこし	しお こしょう コチュジャン ケチャップ さけ みりん とりからスープ	654 266
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 いちみつとうからし うすくちしょうゆ ふりかけ (てつきょうか)	580 305
24 (火)	ごはん えびいりチャプチェ じゃがいものちゅうかあえ 	ごはん さとう あぶら はるさめ ごまあぶら しろごま じゃがいも	ぎゅうにゅう えび ぶたにく ロースハム	しょうが にんにく にんじん きゅうり たまねぎ たけのこ チンゲンサイ ほししいたけ とうもろこし	しょうゆ さけ トウバンジャン す しお	570 274
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 ひじき たまご 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 けすりぶし す うすくちしょうゆ からし	556 315

「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」