

# 給食だより 4月

2026年(令和8年)  
福山市教育委員会  
(学校保健課)

今日の給食について知ろう

## ご入学・ご進級おめでとうございます

こどもたちの心と体の健康を願い、安心安全でおいしい給食を提供します。毎月の給食だよりでは、献立をはじめ、食に関する情報をお知らせしていきます。お子様と一緒にご覧いただき、食について話題にしてみてください。

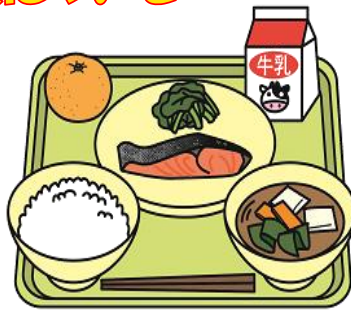
### 福山市の学校給食について

#### デザート

季節の果物やゼリー、ヨーグルト等がつく日もあります。

#### 主食

ごはん…週に4回  
パン…週に1回  
※学年によって量や大きさが異なります。



#### 牛乳

毎日1本(200ml) つきます。牛乳には、骨や歯をつくるものになるカルシウムや良質なたんぱく質が含まれており、丈夫な体づくりを助けます。

#### 副食(おかず)

- 旬の食材や地場産物を使った献立、行事食、郷土料理を取り入れています。
- カレーは手作りし、汁物は、いりこや昆布などで丁寧にだしをとっています。「手作り」を大切に、「減塩」にも取り組んでいます。

- \* 1日に必要な栄養量の1/3~1/2を満たすように献立作成しています。
- \* 歯と口の健康とかむ力を育てるため、かみごたえのある献立を取り入れています。

### 給食を通して、学校全体で食育を進めていきます!

#### 【食育の6つの視点(目標)】

- ◇食事の重要性: 食事の大切さを知り、規則正しく食べる習慣を身につけること。
- ◇感謝の心: 食べ物や生産者、調理する人へ感謝の気持ちを育てること。
- ◇心身の健康: 栄養バランスのよい食事で、健康な体と心を育てること。
- ◇社会性: 食事のマナーや、みんなで食べる楽しさを学ぶこと。
- ◇食品を選択する力: 食について学び、食べ物を選ぶ力を育てること。
- ◇食文化: 地域や日本の食文化・行事食への理解を深めること。



初めて食べる食材はありませんか? 給食だよりで毎月確認してみてください。

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。)

減塩 今月の食塩摂取量  
小学校: 1食平均2.0g  
中学校: 1食平均2.5g

### 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値キー (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		
8 (水)	キムタクごはん かんこくふうスープ  始業式	ごはん トック あぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく わかめ	もやし たまねぎ たくあんづけ ねぎ はくさいキムチ にんじん	うすくちしょうゆ しょうゆ しお こしょう とりがらすープ	536 <b>266</b>
9 (木)	<b>入学式</b> のため給食中止					
10 (金)	カレーライス チーズサラダ	ごはん あぶら バター こめこ さとう じゃがいも	ぎゅうにゅう とりにく チーズ(ほしがた) ロースハム	たまねぎ にんじん にんにく きゅうり はるキャベツ	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 こしょう カレーこす	616 <b>312</b>

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和キー (キカカリ)
		(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 (月)	ごはん ふりかけ(てつきょうか) じゃがいものそぼろに かいそうサラダ	<b>ごはん</b> じゃがいも さとう あぶら ごまあぶら	<b>ぎゅうにゅう</b> とりにく かいそうミックス 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 きゅうり キャベツ	みりん しょうゆ す ふりかけ (てつきょうか)	572 <b>283</b>
14 (火)	きつねどんぶり まめなサラダ	<b>ごはん</b> あぶら さとう しろごま ごまあぶら	<b>ぎゅうにゅう</b> あぶらあげ たまご とりにく だいす まぐろあぶらづけ	たまねぎ にんじん ねぎ キャベツ <b>もやし</b> こまつな	しょうゆ さけ けずりぶし す うすくちしょうゆ	621 <b>348</b>
15 (水)	ごはん しろみざかなとだいの ピンゴソース おんやさい おこめんスープ	<b>ごはん</b> かたくりこ あぶら <b>こめこめん</b>	<b>ぎゅうにゅう</b> ホキ だいす ぶたにく	キャベツ たまねぎ にんじん こまつな ほししいたけ	ピンゴソース しお うすくちしょうゆ とりがらすープ	615 <b>294</b>
16 (木)	パン こめこのクリームシチュー アスパラサラダ	パン じゃがいも あぶら さとう こめこ バター	<b>ぎゅうにゅう</b> とりにく ロースハム	たまねぎ にんじん マッシュルーム えだまめ キャベツ <b>グリーンアスパラガス</b> とうもろこし	しお こしょう す	585 <b>324</b>
17 (金)	ひろしまなとちりめんごはん だいじょいもいり とりだんごじる ヨーグルト	<b>むぎごはん</b> ごまあぶら しろごま  福山で作られた 「だいじょいも」を使用	<b>ぎゅうにゅう</b> まぐろあぶらづけ <b>しらすぼし</b> <b>だいじょいもいり</b> <b>とりだんご</b> ヨーグルト	ひろしまなづけ <b>もやし</b> とうもろこし にんじん たまねぎ チンゲンサイ えのきだけ	しょうゆ うすくちしょうゆ だしりこ	610 <b>397</b>
20 (月)	マーボーひじきどんぶり ナムル  南部ブロック献立	<b>むぎごはん</b> さとう ごまあぶら かたくりこ しろごま	<b>ぎゅうにゅう</b> とうふ ぶたにく ぶたレバー <b>ひじき</b> あかみそ	たまねぎ にんじん きゅうり しょうが ほししいたけ ねぎ にんにく たけのこ <b>もやし</b>	トウバンジャン しょうゆ ガーリック	570 <b>338</b>
21 (火)	ごはん さわらのたつたあげ ゆかりづけ わかたけじる	<b>ごはん</b> かたくりこ あぶら	<b>ぎゅうにゅう</b> さわら とうふ わかめ	しょうが キャベツ にんじん たけのこ えのきだけ	しょうゆ しお うすくちしょうゆ だしこんぶ ゆかり けずりぶし	594 <b>290</b>
22 (水)	やきにくふうどんぶり たまごスープ	<b>ごはん</b> さとう しろごま ごまあぶら あぶら じゃがいも かたくりこ	<b>ぎゅうにゅう</b> ぶたにく あかみそ たまご とうふ	キャベツ たまねぎ にんじん にんにく えのきだけ チンゲンサイ	しお しょうゆ トウバンジャン うすくちしょうゆ とりがらすープ	606 <b>313</b>
23 (木)	こがたパン だいすいり ミートスパゲティ ポテトサラダ ぶどうゼリー	パン スパゲティ さとう じゃがいも あぶら ゼリー(てつきょうか) ノンエッグマヨネーズ	<b>ぎゅうにゅう</b> ぶたにく だいす ロースハム	たまねぎ にんじん マッシュルーム にんにく きゅうり とうもろこし トマトピューレ	しお こしょう あかワイン ケチャップ ウスターソース	628 <b>287</b>
24 (金)	ごはん ひじきのりつくだに ちくぜんに ごまあえ  福岡の 郷土料理	<b>ごはん</b> じゃがいも あぶら しろごま さとう	<b>ぎゅうにゅう</b> とりにく あつあげ まめちくわ ひじきのり	ごぼう にんじん こんにゃく <b>もやし</b> さやいんげん キャベツ	みりん しょうゆ	567 <b>328</b>
27 (月)	ツナそぼろごはん ワンタンスープ みしょうかん  旬の果物	<b>ごはん</b> さとう あぶら ワンタンめん	<b>ぎゅうにゅう</b> まぐろあぶらづけ くきわかめ ぶたにく きんしたまご	にんじん たまねぎ <b>もやし</b> ねぎ ほししいたけ みしょうかん	しょうゆ しお こしょう とりがらすープ	591 <b>272</b>
28 (火)	ごはん さばのソースに そえやさい ぶたじる	<b>ごはん</b> さとう さといも あぶら	<b>ぎゅうにゅう</b> さば ぶたにく とうふ ちゅうみそ	しょうが にんじん たまねぎ ごぼう ねぎ こんにゃく キャベツ	ウスターソース さけ しょうゆ	579 <b>293</b>
30 (木)	パン カレーメンチカツ コーンキャベツ ポテトスープ  南部ブロック献立	パン あぶら じゃがいも	<b>ぎゅうにゅう</b> ベーコン <b>カレーメンチカツ</b>	キャベツ しめじ とうもろこし にんじん たまねぎ	しお こしょう とりがらすープ	570 <b>289</b>