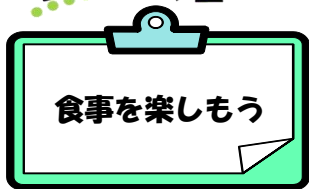


給食だより 5月

2026年(令和8年)
福山市教育委員会
(学校保健課)



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。

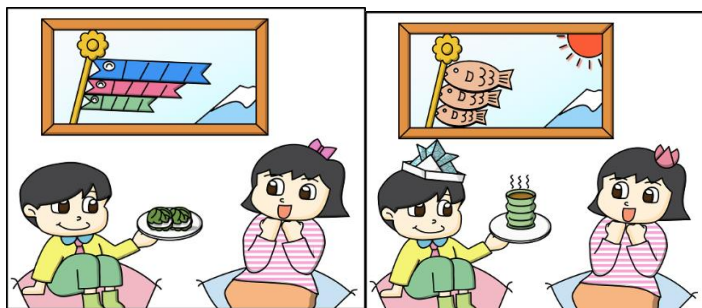
五感を使って食事を楽しもう!



視覚 (目で見る) <p>食べ物の色や形、切り方、彩りなどに注目してみましょう。</p>	聴覚 (耳で聴く) <p>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。</p>	嗅覚 (鼻でか) <p>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。</p>	味覚 (舌で味わう) <p>甘味・塩味・苦味・酸味・うま味の違いを感じてみましょう。</p>	触覚 (手や口で触れる) <p>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。</p>
---	---	--	---	--

★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!



給食では、行事食などを通して食育をすすめています。

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★



今月の食塩摂取量
小学校: 1食平均2.1g

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

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カルギ- キカロリー 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		
1 (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	ごはん じゃがいも あぶら さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく だいす ぶたしパー 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 カレーこ ケチャップ トンカツソース しょうゆ す	608 368
7 (木)	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	ぎゅうにゅう 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 とりがらスープ	683 303
8 (金)	たけのこごはん すましじる かしわもち	ごはん さとう あぶら おつゆふ かしわもち	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ わかめ とうふ	たけのこ にんじん ほししいたけ ねぎ さやいんげん たまねぎ	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	643 296
11 (月)	ごはん じゃがぶたキムチ ツナフレックあえ	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 なら はくさいキムチ キャベツ きゅうり	さけ しょうゆ みりん	558 284

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 和カロリー 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		
12 (火)	ひろしまたっぷりピピンバ かんこくふうスープ 	ごはん しろごま あぶら ごまあぶら トック	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく きんしたまご しらすぼし わかめ	ひろしまなづけ はくさいキムチ もやし 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 とりがらスープ	567 366
13 (水)	マーボーどうぶとんぶり ナムル	ごはん ごまあぶら さとう かたくりこ しろごま	ぎゅうにゅう 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 なら しょうが にんにく こまつな もやし	しょうゆ トウバンジャン ガーリック	565 341
14 (木)	こがたパン やきスパゲティ 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	ぎゅうにゅう ぶたにく ロースハム あおのり	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	575 290
15 (金)	むぎごはん しろみさかなと だいのあまみそあえ コーンキャベツ もずくスープ	むぎ 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 とりがらスープ	610 287
18 (月)	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	658 399
19 (火)	ごはん にくじゃが 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 しらすぼし 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	552 298
20 (水)	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	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 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 だしりこ ふりかけ (てつきょうか)	568 424
21 (木)	ホットドッグ まめまめポターージュスープ	パン じゃがいも しろいんげんまめ	ぎゅうにゅう ワインナー(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 クリームポターージュ しお こしょう とりがらスープ	632 328
22 (金)	むぎごはん 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	むぎ 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	589 335
25 (月)	うんどうかいだいきゅうび 運動会代休日					
26 (火)	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	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 じゃがいも	ぎゅうにゅう ぶたにく とうにゅう まぐろあぶらづけ あじつけのり	しょうが にんにく たまねぎ にんじん チンゲンサイ もやし とうもろこし きゅうり	トウバンジャン しょうゆ しお こしょう とりがらスープ す	570 276
27 (水)	ごはん かつおのピリカラあげ ポイルキャベツ きりぼしだいこんのスープ	ごはん かたくりこ あぶら さとう	ぎゅうにゅう 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 とりがらスープ	582 279
28 (木)	パン あつあげのミートソースに こまつなサラダ	パン じゃがいも あぶら さとう かたくりこ ごまあぶら	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	578 425
29 (金)	たいそぼろごはん けんちんじる アーモンドいりこ	ごはん あぶら さとう ごまあぶら アーモンドいりこ	ぎゅうにゅう たい きんしたまご 1食きざみのり 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 だしりこ	556 302