



給食だより

12月

2023年(令和5年)
福山市教育委員会
(学校保健課)

今月の給食目標

寒さに負けない
食事をしよう

寒くなると空気が乾燥し、かぜやインフルエンザなどにかかりやすくなります。
手洗いやうがいとともに、栄養と睡眠をしっかりとり、適度な運動を行い、寒さやかぜに負けないじょうぶな体をつくりましょう。



食事でかぜを予防しよう！

- 主食、主菜、副菜のそろった、栄養バランスのとれた食事をしましょう
- 体を温める食べ物（ねぎ、しょうがなど）や料理（鍋、みそ汁など）を食べましょう
- 「ビタミンA・C・E」を含む食品をとりましょう



ビタミン A

鼻やのどの粘膜を強くし、
ウイルスが体に入るのを防ぐ



ビタミン C

体に入ってきたウイルスと
たたかう力を強くする



ビタミン E

血液の流れをよくする



冬至クイズ 正しいのはどっち？



今年の冬至は12月22日です。
冬至とは一年の中で昼が最も
短い日です。

冬至に「ん」のつく食べ物を
食べると運が良くなるといわれ
ています。なんきん、にんじん…
他にどんな食べ物があるか考え
てみてくださいね。

Q1

冬至に食べるとかぜをひかない
といわれる「かぼちゃ」、漢字で
書くと？

ヒント：かぼちゃは別名なんきんといいます。

西瓜

南瓜

Q2

冬至に食べると邪気を払うと
される赤い色の食べ物は？



FUKUYAMA_KYUSHOKU

Instagramでは給食の人気メニューや
レシピ、調理の様子を紹介しています！

福山市学校給食【公式】

検索



クイズの答え
Q1：B
Q2：A

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。)

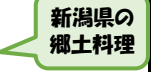


今月の食塩摂取量
小学校：1食平均2.1g

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 E班校 (東部ブロック)	主 な 材 料			調味料・だし等	I値キー 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		
1 (金)	ごはん ごもくきんぴら かきたまじる	ごはん あぶら さとう かたくりこ	ぎゅうにゅう ぶたにく たまご さつまあげ とりにく とうふ	こんにゃく さやいんげん ごぼう にんじん たまねぎ チンゲンサイ	みりん しょうゆ いちみつがらし うすくちしょうゆ しお だしiriこ	568
4 (月)	ごはん ひきずり ごまあえ さつまいもチップス	ごはん あぶら さとう ふ しろうごま さつまいもチップス	ぎゅうにゅう とりにく やきどうふ やきかまぼこ	しらたき たまねぎ はくさい しろうぎ こまつな もやし にんじん	さけ みりん しょうゆ	550
5 (火)	こくとうパン ◆しろみざかなのホイイルむし はくさいスープ	こくとうパン マヨネーズ	ぎゅうにゅう ホキ ぶたにく	たまねぎ にんじん マッシュルーム はくさい ほししいたけ とうもろこし	しお こしょう うすくちしょうゆ とりがらすープ	591

「早寝・早起き・朝ごはん」「地場産物を食卓に」

日 (曜)	こんだてめい E班校 (東部ブロック)	主 な 材 料			調味料・だし等	エネルギー とカロリー
		(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		
6 (水)	ごはん こんぶつくだに くわいのからあげ かおりあえ ちゃんこじる 	ごはん あぶら しらたまもち	ぎゅうにゅう こんぶつくだに とりにく たら とうふ	くわい キャベツ はくさい にんじん だいこん しろねぎ しゅんぎく	しお かおり しょうゆ みりん だしりこ さけ	566
7 (木)	ごはん だいずのごもくに かぶサラダ 	ごはん じゃがいも あぶら さとう 東部ブロック献立	ぎゅうにゅう だいず とりにく あつあげ こんぶ まめちくわ ロースハム	にんじん ごぼう さやいんげん こんにゃく かぶ みずな とうもろこし	みりん しょうゆ す うすくちしょうゆ しお こしょう	576
8 (金)	マーボーひじきどんぶり ◆ナムル	ごはん ごまあぶら さとう しろごま かたくりこ	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく ひじき あかみそ	にんじん たまねぎ たけのこ ねぎ しょうが にんにく ほうれんそう もやし	トウバンジャン しょうゆ ガーリック	551
11 (月)	ひろしまたっぶりビビンバ かんこくふうスープ りんご 	むぎごはん ごまあぶら あぶら トック しろごま	ぎゅうにゅう ぶたにく しらすばし とりにく 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 たまねぎ にんじん しろねぎ りんご	しょうゆ こしょう しお うすくちしょうゆ とりがらスープ	614
12 (火)	パン こめこのクリームシチュー ブロッコリーサラダ	パン じゃがいも あぶら こめこ バター さとう	ぎゅうにゅう とりにく ロースハム	にんじん たまねぎ マッシュルーム えだまめ キャベツ ブロッコリー とうもろこし	しお こしょう す	576
13 (水)	ごはん ぶたにくとレバーのかりんあげ おんやさい とうふじる	ごはん あぶら さとう かたくりこ 神石産の大豆を使用	ぎゅうにゅう ぶたにく わかめ とりレバー とうふ あぶらあげ	しょうが キャベツ にんじん たまねぎ しめじ	しょうゆ うすくちしょうゆ しお だしりこ	607
14 (木)	ごはん さばのピリからに こんぶあえ のっぺいじる 	ごはん さとう さといも かたくりこ	ぎゅうにゅう さば ちゅうみそ しおこんぶ とりにく とうふ	にんにく はくさい にんじん だいこん ごぼう しろねぎ ほししいたけ しょうが	みりん さけ しょうゆ トウバンジャン しお だしりこ	561
15 (金)	むぎごはん ふりかけ(カルシウムきょうか) くわいとこんさいのうまに しらすあえ	むぎごはん あぶら さとう しろごま	ぎゅうにゅう とりにく うずらたまご しらすばし ちゅうみそ	くわい れんこん ごぼう こんにゃく だいこん にんじん さやいんげん はくさい もやし きんときにんじん	ふりかけ (カルシウムきょうか) さけ しょうゆ うすくちしょうゆ	599
18 (月)	まめまめドライカレー ◆チーズサラダ	ごはん あぶら さとう ひよこまめ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず ロースハム チーズ	たまねぎ にんじん えだまめ にんにく キャベツ ほうれんそう	カレーこ ケチャップ トンカツソース しお す こしょう	560
19 (火)	こがたパン ◆ハンバーグの ケチャップソースかけ ポテトスープ クリスマスケーキ 	パン さとう じゃがいも クリスマスケーキ クリスマス献立	ぎゅうにゅう ハンバーグ ベーコン	たまねぎ キャベツ しめじ にんじん とうもろこし	ウスターソース ケチャップ しお こしょう とりがらスープ	622
20 (水)	ごはん おでん はくさいのレモンあえ みかん	ごはん くろざとう	ぎゅうにゅう とりにく うずらたまご こんぶ さつまあげ	だいこん れんこん こんにゃく はくさい にんじん レモン みかん	みりん しょうゆ しお うすくちしょうゆ	566
21 (木)	ごはん ヤンニョムチキン コーンキャベツ わかめスープ	ごはん あぶら はるさめ かたくりこ しろごま	ぎゅうにゅう とりにく とうふ わかめ	にんにく キャベツ とうもろこし たまねぎ にんじん えのきだ け	しお こしょう コチュジャン ケチャップ さけ みりん うすくちしょうゆ とりがらスープ	655
22 (金)	ごはん さばのしょうがに だいこんのゆずあえ かぼちゃじる 	ごはん さとう 冬至献立	ぎゅうにゅう さば とうふ あぶらあげ しろみそ ちゅうみそ	しょうが だいこん ゆず かぼちゃ たまねぎ にんじん しめじ	みりん さけ しょうゆ す うすくちしょうゆ だしりこ しお	557