

給食だより 12月

2025年(令和7年)
福山市教育委員会
(学校保健課)

寒さに負けない
食事をしよう

かぜやインフルエンザが流行しやすい季節になりました。予防のためには、栄養バランスのよい食事、適度な運動、十分な睡眠を心がけることに加え、手洗いやうがいを習慣にしましょう。

食事でかぜを予防しよう



たんぱく質をとろう

のどや鼻の粘膜をつくる
もとになり、体を元気にする



ビタミンをとろう

ウィルスを防いだり、
やっつけたりする力がアップする



食べ物で体を温めよう

体温を上げることで
免疫力がアップする



冬至クイズ



今年の冬至は
12月22日です!!

Q1

冬至に食べるとよい食べ物は何でしょう?



ヒント

名前の中に「〇」のつく食べ物です。
幸運(こうん)を呼び込むといわれています。

な〇き〇
(かぼちゃ)

に〇じ〇

れ〇こ〇

※〇には同じ文字が入ります。

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!



FUKUYAMA_KYUSHOKU

Q2

冬至にお風呂にいれると、かぜを
ひきにくくするといわれている食べ物は
何でしょう?

ヒント

黄色でよい香りのする果物です。
体を芯から温めてくれるはたらき
があり、邪気を払うといわれています。



クイズの答え

1、「ん」のつく食べ物
2、ゆず

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2.1g

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 A班校 (西部ブロック)	主 な 材 料			調味料・だし等	エネルギー キロカロリー
		(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 (月)	ねぎしおぶたどんぶり たまごスープ	ごはん かたくりこ ごまあぶら じゃがいも	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ たまご やきかまぼこ	たまねぎ にんじん しろねぎ にんにく ほししいたけ しょうが えのきだけ チンゲンサイ	しょうゆ みりん しお こしょう さけ うすくちしょうゆ とりがらすープ	(小)569 (中)710
2 (火)	パン とりごぼうのクリームに ◆かいそうサラダ	パン じゃがいも こめこ バター あぶら ごまあぶら 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	たまねぎ にんじん ごぼう だいこん とうもろこし	しお こしょう しょうゆ す とりがらすープ	(小)586 (中)755
3 (水)	ごはん さばのピリからに おんやさい のっぺいじる 新潟の郷土料理	ごはん さとう さといも かたくりこ	ぎゅうにゅう さば とりにく とうふ ちゅうみそ	キャベツ にんにく にんじん だいこん ごぼう ねぎ ほししいたけ しょうが	しょうゆ さけ みりん しお だしiriこ トウバンジャン	(小)570 (中)691
4 (木)	ごはん さけかすにくじゃが ひじきサラダ	ごはん じゃがいも あぶら しろごま さとう 1食ノンエッグマヨ ネーズ	ぎゅうにゅう ぶたにく ひじき まぐろあぶらづけ	にんじん たまねぎ さやいんげん はくさい こんにゃく	しょうゆ みりん しお こしょう さけかす	(小)608 (中)747

「給食費の納付期限は、11月は27日(木)、12月は25日(木)です」 「早寝・早起き・朝ごはん」

日 (曜)	こんだてめい A班校 (西部ブロック)	主 な 材 料			調味料・だし等	エネルギー +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		
5 (金)	ごはん くわいとねぶとのからあげ ちゃんこじる 	ごはん あぶら しらたまもち くわい 	ぎゅうにゅう ねぶと(こなつき) とりにく たら とうふ	はくさい にんじん だいこん しろねぎ しゅんぎく	しお しょうゆ みりん さけ だしiriこ	(小)581 (中)727
8 (月)	ごはん ◆マーボー豆腐 ◆ほうれんそうのナムル	ごはん こまあぶら さとう しろごま かたくりこ	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ とりにく あかみそ	にんじん たまねぎ ほししいたけ にら もやし ほうれんそう しょうが にんにく	しょうゆ トウバンジャン ガーリック	(小)568 (中)710
9 (火)	こくとうパン ◆しろみさかなの みそマヨネーズむし はくさいスープ	こくとうパン ノンエッグマヨネーズ	ぎゅうにゅう ホキ ちゅうみそ とりにく	たまねぎ にんじん えのきだけ はくさい ほししいたけ とうもろこし	うすくちしょうゆ しお とりがらすープ	(小)560 (中)734
10 (水)	ごはん ゆかりふりかけ おでん ツナフレークあえ	ごはん くろざとう さとう	ぎゅうにゅう とりにく こんぶ さつまあげ まぐろあぶらづけ うずらたまご	だいこん れんこん こんにゃく もやし キャベツ にんじん	しょうゆ みりん 1食ゆかり	(小)568 (中)713
11 (木)	ごはん くきわかめのきんぴら じゃがいものみそする アーモンドいりこ 【小学校・中学校】	ごはん あぶら さとう こまあぶら じゃがいも アーモンドいりこ 【小・中】	ぎゅうにゅう ぶたにく くきわかめ さつまあげ とうふ あぶらあげ ちゅうみそ	ごぼう こんにゃく にんじん たまねぎ しめじ ねぎ	しょうゆ いちみつがらし だしiriこ	(小)551 (中)680
12 (金)	ごはん ◆ぶたにくとだいの かりんあげ コーンキャベツ おこめんスープ	ごはん かたくりこ あぶら さとう こめこめん	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず とりにく	しょうが キャベツ とうもろこし たまねぎ にんじん チンゲンサイ ほししいたけ	しょうゆ うすくちしょうゆ しお とりがらすープ	(小)640 (中)797
15 (月)	むぎごはん ふりかけ(カルシウムきょうか) ひきすり こまつなサラダ 	むぎごはん あぶら さとう こまあぶら ふ	ぎゅうにゅう とりにく ひじき やきかまぼこ やきどうふ コースハム	しらたき たまねぎ はくさい しろねぎ にんじん もやし こまつな とうもろこし	す からし さけ みりん しょうゆ うすくちしょうゆ ふりかけ (かゆかきょうか)	(小)575 (中)721
16 (火)	こがたパン ◆とりのからあげ ブロッコリー コンソメジュリアン クリスマスケーキ 	パン あぶら かたくりこ クリスマスケーキ 	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン	ブロッコリー たまねぎ にんじん セロリー キャベツ	しお こしょう ガーリック とりがらすープ	(小)630 (中)817
17 (水)	ごはん ふりかけ(てつきょうか) 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 さとう あぶら	ぎゅうにゅう 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 もやし きゅうり きりぼしだいこん	しお しょうゆ す うすくちしょうゆ ふりかけ (てつきょうか)	(小)561 (中)700
18 (木)	ごはん 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 しろごま さとう こまあぶら じゃがいも	ぎゅうにゅう とうにゅう ぶたにく まぐろあぶらづけ	しょうが にんにく とうもろこし もやし たまねぎ にんじん チンゲンサイ きゅうり	しお こしょう しょうゆ す とりがらすープ トウバンジャン	(小)559 (中)699
19 (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	ぎゅうにゅう さば ちゅうみそ しろみそ とうふ あぶらあげ	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 だしiriこ しお うすくちしょうゆ	(小)561 (中)681
22 (月)	キムタクごはん かんこくふうスープ	むぎごはん あぶら トック	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく わかめ	はくさい にんじん たまねぎ ねぎ はくさいキムチ たくあんづけ	うすくちしょうゆ しお こしょう しょうゆ とりがらすープ	(小)563 (中)707
23 (火)	パン まめまめドライカレー フレンチサラダ かくチーズ	パン さとう あぶら じゃがいも ひよこまめ	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく だいず コースハム チーズ	えだまめ たまねぎ にんじん にんにく キャベツ きゅうり とうもろこし	す しお こしょう カレー ケチャップ トンカツソース ウスターソース	(小)605 (中)774