

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、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

ウイルスを防いだり、
やっつけたりする力がアップする



食べ物で体を温めよ

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(こううん)を呼び込むといわれています。



冬至とは、1年の中で昼が最も短く、
夜が最も長い日のことです。この日
をさかいいに、少しづつ昼の時間が長
くなっています。

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！



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。

福山市学校給食【公式】

検索



FUKUYAMA_KYUSHOKU

クイズの答え 1、「ん」のつく食べ物
2、ゆず



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

※きゅうにゅうは、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 (西部プロック)	主な材 料				エリキ - キカリー
		(き) 主に熟や力になるもの	(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	調味料・だし等	
1 (月)	ねぎしおぶたんぶり たまごスープ	ごはん かたくりこ ごまあぶら じゅがいも	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 しょが えのきだけ チングンサイ	しょうゆ みりん しお こしょう さけ うすくちしょうゆ とりがらスープ	(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 じゅがいも 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 とりがらスープ	(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 <small>新潟の郷土料理</small>	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 しょが	しょうゆ さけ みりん しお だしいりこ トウバンジャン	(小)570 (中)691
4 (木)	ごはん さけかすにくじやが ひじきサラダ	ごはん じゅがいも 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

日 (曜)	こんだてめい A班校 (西部ブロック)	主な材料			E材料 - キカリー-	
		(き) 主に熟やかになるもの	(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 福山の郷土料理	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 しゃねぎ しゅんぎく	しお しょうゆ みりん さけ だしいりこ	(小)581 (中)727
8 (月)	ごはん ◆マー婆ーどうふ ◆ほうれんそうのナムル	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 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 ◆しろみざかなの みぞマヨネーズむし 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 とりがらスープ	(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 くろさとう 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 じゃがいものみぞしる アーモンドいりこ 【小学校・中学校】 【小・中】	ごはん あぶら さとう ごまあぶら 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 いちみとうがらし だしいりこ	(小)551 (中)680
12 (金)	ごはん ◆ぶたにくとだいすの 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 <u>こめこめん</u>	ぎゅうにゅう ぶたにく <u>だいす</u> 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 チングンサイ ほししいたけ	しょうゆ うすくちしょうゆ しお とりがらスープ	(小)640 (中)797
15 (月)	むぎごはん ふりかけ (カルシウムきょうか) ひきずり こまつなサラダ 愛知の 郷土料理	むぎごはん あぶら さとう ごまあぶら ふ	ぎゅうにゅう とりにく <u>ひじき</u> やきかまぼこ やきどうふ ロースハム	しらたき たまねぎ はくさい しゃねぎ 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 (かぶきょうか)	(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 クリスマス献立	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 とりがらスープ	(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 とうにゅうたんなんめん ちゅうかふうツナボテト	ごはん ちゃんぽんめん あぶら しろごま さとう ごまあぶら 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 ににく とうもろこし もやし たまねぎ にんじん チングンサイ きゅうり	しお こしょう しょうゆ す とりがらスープ 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 冬至献立	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 だしいりこ 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 とりがらスープ	(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 だいす ロースハム チーズ	えだまめ たまねぎ にんじん ににく キャベツ きゅうり とうもろこし	す しお こしょう カレーこ ケチャップ トンカツソース ウスターソース	(小)605 (中)774

「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」