



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とり、適度な運動を行い、寒さ



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？



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
中学校：1食平均2.6g

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 蔵王小学校 (北東ブロック)	主 な 材 料			調味料・だし等	I初ばー 和カロリー
		(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 だいずのごもくに ツナフレークあえ	ごはん じゃがいも あぶら さとう	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 まぐろあぶらづけ	にんじん ごぼう さやいんげん こんにゃく キャベツ みすな	みりん しょうゆ す うすくちしょうゆ	589
4 (月)	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
5 (火)	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 だしいりこ さけ	566

「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 蔵王小学校 (北東ブロック)	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 さばのピリからに こんぶあえ のっぺいじる 	<u>ごはん</u> さとう さといも かたくりこ	<u>ぎゅうにゅう</u> さば ちゅうみそ しおこんぶ とりにく とうふ	にんにく <u>はくさい</u> にんじん <u>だいこん</u> ごぼう <u>しろねぎ</u> ほししいたけ <u>しょうが</u>	みりん さけ しょうゆ トウバンジャン しお だしiriこ	561
7 (木)	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	<u>ぎゅうにゅう</u> 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 <u>キャベツ</u> ブロッコリー とうもろこし	しお こしょう す	576
8 (金)	ごはん ひきすり ごまあえ さつまいもチップス 	<u>ごはん</u> あぶら さとう ふ しろごま さつまいもチップス	<u>ぎゅうにゅう</u> とりにく やきどうふ やきかまぼこ	<u>しらたき</u> たまねぎ <u>はくさい</u> <u>しろねぎ</u> <u>ごまつな</u> <u>もやし</u> にんじん	さけ みりん しょうゆ	550
11 (月)	むぎごはん マーボーひじき ◆ナムル	むぎ <u>ごはん</u> ごまあぶら さとう しろごま かたくりこ	<u>ぎゅうにゅう</u> とうふ ぶたにく <u>ひじき</u> あかみそ	にんじん たまねぎ だけのこ <u>ねぎ</u> <u>しょうが</u> にんにく <u>ほうれんそう</u> <u>もやし</u>	トウバンジャン しょうゆ ガーリック	585
12 (火)	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	<u>ごはん</u> あぶら さとう かたくりこ 	<u>ぎゅうにゅう</u> ぶたにく わかめ とりレバー <u>とうふ あぶらあげ</u>	<u>しょうが</u> <u>キャベツ</u> 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iriこ	607
13 (水)	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	<u>ごはん</u> あぶら さとう しろごま	<u>ぎゅうにゅう</u> とりにく うずらたまご <u>しらすぼし</u> ちゅうみそ	<u>くわい</u> れんこん ごぼう こんにゃく <u>だいこん</u> にんじん さやいんげん <u>はくさい</u> <u>もやし</u> <u>きんときにんじん</u>	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	576
14 (木)	こくとうパン ◆しろみざかなのホイルむし はくさいスープ	こくとうパン マヨネーズ	<u>ぎゅうにゅう</u> ホキ ぶたにく	たまねぎ にんじん マッシュルーム <u>はくさい</u> 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 とりがらスープ	591
15 (金)	まめまめドライカレー ◆チーズサラダ	むぎ <u>ごはん</u> あぶら さとう ひよこまめ	<u>ぎゅうにゅう</u> 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 <u>キャベツ</u> <u>ほうれんそう</u>	カレーこ ケチャップ トンカツソース しお す こしょう	594
18 (月)	ひろしまたっぷりビビンバ かんこくふうスープ りんご 	<u>ごはん</u> ごまあぶら あぶら トック しろごま	<u>ぎゅうにゅう</u> ぶたにく <u>しらすぼし</u> とりにく わかめ	ひろしまなづけ はくさいキムチ <u>もやし</u> にんにく とうもろこし たまねぎ にんじん <u>しろねぎ</u> 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	591
19 (火)	ごはん ごもくきんぴら かきたまじる	<u>ごはん</u> あぶら さとう かたくりこ	<u>ぎゅうにゅう</u> ぶたにく たまご さつまあげ とりにく とうふ	<u>こんにゃく</u> さやいんげん ごぼう にんじん たまねぎ <u>チンゲンサイ</u>	みりん しょうゆ いちみつとうがらし うすくちしょうゆ しお だしiriこ	568
20 (水)	ごはん ヤンニョムチキン コーンキャベツ わかめスープ 	<u>ごはん</u> あぶら はるさめ かたくりこ しろごま	<u>ぎゅうにゅう</u> とりにく とうふ わかめ	にんにく <u>キャベツ</u> 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
21 (木)	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 	<u>ぎゅうにゅう</u> ハンバーグ ベーコン	たまねぎ <u>キャベツ</u> 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
22 (金)	ごはん さばのカレーに だいこんのゆずあえ かぼちゃじる 	<u>ごはん</u> さとう 	<u>ぎゅうにゅう</u> さば とうふ あぶらあげ しろみそ ちゅうみそ	<u>だいこん</u> 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 うすくちしょうゆ だしiriこ しお カレーこ	556