

給食だより 6月

2022年(令和4年)
福山市教育委員会
(学校保健課)

今月の給食目標

衛生に気をつけよう

気温と湿度が高くなる梅雨の時期は、食中毒の原因となる細菌が増えやすくなるので、衛生面には特に注意が必要です。食中毒を予防するためにも、手洗いや調理のポイントを確認して、ご家庭でも実践してみてください。

食中毒予防の3原則



つけない!
こまめな手洗いと調理器具の洗浄を行きましょう。

ふやさない!
生鮮食品や調理済み食品は、冷蔵庫へ入れ、早めに食べましょう。

やっつける!
中心まで十分加熱して、菌をやっつけましょう。

洗い残しに注意!

爪・指の間・手首を重点的に、せっけんでしっかり洗いましょう。

爪を短く整えよう!

爪の間は、汚れがたまり、細菌が繁殖しやすいので、

今月の食塩摂取量
小学校:1食平均 2.2g



←給食レシピ等は
こちらから↓

福山市 学校給食 検索

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 B班校 (中央ブロック)	主な材料			調味料・だし等	I初級- 和加叫-
		(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 (水)	パン とりにくのマーメイドに ポテトスープ 中央ブロック献立	パン かたくりこ じゃがいも マーメイド	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン	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	(小)593
2 (木)	ごはん ぶりかけ(てつきょうか) とうにゅうたんたんめん ちゅうかあえ	ごはん ちゃんぼんめん あぶら さとう しろごま ごまあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく とうにゅう ロースハム	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 キャベツ とうもろこし	トウバンジャン しょうゆ しお こしょう す とりがらスープ ぶりかけ (てつきょうか)	(小)587
3 (金)	ごはん さばのカレーに つけそえ(きゅうり) けんちんじる	ごはん さとう あぶら	ぎゅうにゅう さば とりにく あぶらあげ とうふ	きゅうり たまねぎ にんじん ごぼう こんにゃく ねぎ	しょうゆ みりん さけ カレーこ だしiriこ	(小)597
6 (月)	ごはん シアチャンドウフ ナムル	ごはん あぶら さとう かたくりこ ごまあぶら しろごま	ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ あかみそ	しょうが にんにく にんじん たけのこ ほししいたけ キャベツ ごまつな きゅうり もやし	トウバンジャン さけ しょうゆ とりがらスープ	(小)603
7 (火)	おやこどんぶり しらすあえ	ごはん あぶら さとう	ぎゅうにゅう とりにく たまご しらすぼし	たまねぎ にんじん ほししいたけ ねぎ キャベツ ごまつな	しょうゆ みりん だしこんぶ しお けちやぶし す うすくちしょうゆ	(小)571
8 (水)	パン ポークビーンズ ツナサラダ	パン じゃがいも あぶら さとう	ぎゅうにゅう だいず ぶたにく まぐろあぶらづけ	たまねぎ にんじん きゅうり キャベツ とうもろこし	しお ケチャップ ウスターソース こしょう す	(小)624
9 (木)	ごはん ししゃものからあげ ゆかりつけ ぶたじる	ごはん かたくりこ あぶら さといも	ぎゅうにゅう ししゃも ぶたにく あぶらあげ ちゅうみそ	キャベツ たまねぎ にんじん ごぼう ねぎこんにゃく	ゆかり	(小)624
10 (金)	ごはん ひじきのりつくだに にくうどん うめかつおあえ	ごはん うどん	ぎゅうにゅう ひじきのり ぶたにく あぶらあげ かつおぶし	しめじ たまねぎ にんじん ねぎ キャベツ きゅうり うめぼし	しょうゆ だしiriこ うすくちしょうゆ	(小)585

「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 B班校 (中央ブロック)	主な材料			調味料・だし等	I補キ- 和カリ-
		(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		
13 (月)	ビビンバ ワンタンスープ	むぎ ごはん さとう あぶら ごまあぶら ワンタンめん	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく	ほししいたけ しょうが にんにく もやし きゅうり にんじん たまねぎ チンゲンサイ しめじ	トウバンジャン さけ みりん しょうゆ うすくちしょうゆ しお こしょう とりがらすープ	(小)611
14 (火)	ごはん あじのたつたあげ おんやさい しんじゃがのみそしる 	ごはん かたくりこ あぶら じゃがいも	ぎゅうにゅう あじ とうふ あぶらあげ ちゅうみそ	しょうが キャベツ にんじん たまねぎ しめじ ねぎ	しょうゆ だしりこ	(小)606
15 (水)	こがたパン せとうちしおかぜスパゲティ ごぼうサラダ かくチーズ 	パン スパゲティ オリーブオイル さとう	ぎゅうにゅう ベーコン いか しらすぼし チーズ まぐろあぶらづけ	たまねぎ にんじん キャベツ にんにく レモン ごぼう きゅうり	しお こしょう うすくちしょうゆ す	(小)608
16 (木)	ごはん キャベツとぶたひきにくの みそいため かきたまスープ	ごはん はるさめ あぶら さとう ごまあぶら かたくりこ	ぎゅうにゅう ぶたにく たまご ちゅうみそ とうふ わかめ	しょうが にんにく キャベツ たまねぎ にんじん たけのこ チンゲンサイ えのきだけ	しょうゆ みりん うすくちしょうゆ しお とりがらすープ	(小)613
17 (金)	ごはん マーボーひじき パンサンスー	ごはん ごまあぶら さとう かたくりこ はるさめ しろごま	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく ひじき あかみそ ロースハム	にんじん たまねぎ たけのこ なら しょうが にんにく キャベツ きゅうり もやし	トウバンジャン しょうゆ しお す からし	(小)602
20 (月)	ごはん いりどり あなごときゅうりのあえもの	ごはん さといも あぶら さとう しろごま	ぎゅうにゅう とりにく あつあげ やきあなご	ごぼう にんじん こんにゃく れんこん きゅうり さやいんげん	みりん しょうゆ うすくちしょうゆ す	(小)593
21 (火)	てつぶんたっぶり キーマカレー かいそうサラダ ぎゅうにゅうプリン	ごはん あぶら さとう ごまあぶら	ぎゅうにゅう とりにく だいす ぶたレバー かいそうミックス まぐろあぶらづけ ぎゅうにゅうプリン	たまねぎ にんじん トマト 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	(小)604
22 (水)	パン とりのからあげ ポイルキャベツ ミネストローネ 	パン かたくりこ あぶら じゃがいも マカロニ	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン	にんにく キャベツ マッシュルーム にんじん たまねぎ パセリ トマト	しょうゆ こしょう しお とりがらすープ	(小)676
23 (木)	ごはん ふりかけ (加ゆみきょうか) だいすのいそに ごまあえ 	ごはん じゃがいも あぶら さとう しろごま	ぎゅうにゅう だいす とりにく さつまあげ ひじき	にんじん たまねぎ さやいんげん こんにゃく キャベツ もやし	みりん しょうゆ ふりかけ (加ゆみきょうか)	(小)561
24 (金)	ごはん くれのにくじゃが 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 こんにゃく きりぼしだいこん きゅうり にんじん	しょうゆ みりん しお うすくちしょうゆ す	(小)602
27 (月)	むぎごはん チンジャオロウスー ビーフンのちゅうかあえ	むぎ ごはん さとう ビーフン かたくりこ あぶら ごまあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく ロースハム	しょうが たまねぎ にんじん たけのこ ピーマン キャベツ きゅうり	しょうゆ オイスターソース しお こしょう トウバンジャン す からし	(小)602
28 (火)	ごはん さばのピリカラに ゆでキャベツ ビーフンスープ 	ごはん さとう ビーフン あぶら	ぎゅうにゅう さば ちゅうみそ とりにく わかめ	にんにく キャベツ にんじん たまねぎ もやし ほししいたけ チンゲンサイ	みりん さけ しょうゆ しお トウバンジャン うすくちしょうゆ とりがらすープ	(小)580
29 (水)	こがたパン あんずジャム しおレモンビーフンいため レタスとたまごのスープ 	パン あんずジャム ビーフン あぶら さとう ごまあぶら かたくりこ	ぎゅうにゅう ぶたにく いか やきかまぼこ たまご ベーコン	たまねぎ にんじん キャベツ もやし ねぎ レモン レタス	さけ しお こしょう うすくちしょうゆ とりがらすープ	(小)585
30 (木)	ごはん あじつけのり じゃがいものそぼろに こまつなサラダ 	ごはん じゃがいも あぶら さとう ごまあぶら	ぎゅうにゅう あじつけのり とりにく ひじき ロースハム	たまねぎ にんじん グリーンピース こまつな もやし とうもろこし	みりん しょうゆ うすくちしょうゆ す からし	(小)576