

## 今月の給食目標

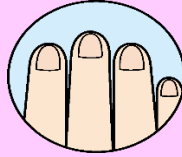
### 衛生に気をつけよう

6月に入ると蒸し暑い日が続く、食中毒の原因となるカビや細菌などの微生物が増えやすくなるため、衛生面に特に気を配る必要があります。ていねいな手洗いや清潔な身支度をして、食中毒を予防しましょう。

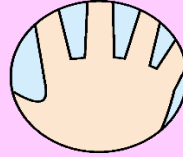
### 手洗いで食中毒予防!

手には見えないよごれがたくさんついています。せっけんを泡立てて、洗い残しやすいところは特にていねいに洗い、清潔なハンカチでふきましょう。

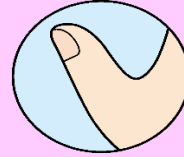
指先



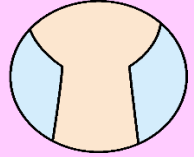
指と指の間



親指の付け根



手首



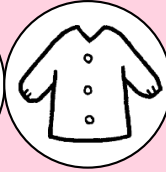
### 身支度を整えよう!

きれいな白衣と帽子を身に付けていますか? マスクは鼻から口までしっかりおおいましょう。

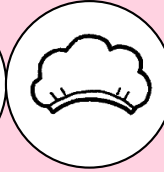
手洗い



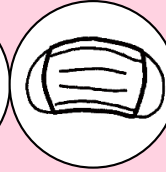
白衣



帽子



マスク



今月の食塩摂取量  
小学校:1食平均1.8g  
中学校:1食平均2.1g



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。)



←給食レシピ等はこちらから

福山市 学校給食 検索

新型コロナウイルス感染症対策として、配膳過程での感染リスクを減らすため、6月1日~5日は、通常よりも献立を大幅に変更しています。また、6月8日以降についても、配慮した献立を提供します。

### 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 A班校 (西部ブロック)	主な材料			調味料・だし等	エネルギー +100kcal
		(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)	ごはん みそしる	<b>ごはん</b> じゃがいも	<b>ぎゅうにゅう</b> とうふ あぶらあげ ちゅうみそ	にんじん たまねぎ しめじ <b>こまつな</b>	だしりこ	(小)463 (中)584
2 (火)	パン ポトフ	パン じゃがいも	<b>ぎゅうにゅう</b> とりにく	にんじん たまねぎ キャベツ パセリ	しお こしょう とりがらすープ	(小)491 (中)643
3 (水)	ごはん ワントンスープ	<b>ごはん</b> ワントンめん	<b>ぎゅうにゅう</b> とりにく	にんじん たまねぎ <b>もやし</b> ほししいたけ チンゲンサイ	うすくちしょうゆ しお こしょう だしりこ	(小)469 (中)591
4 (木)	ごはん ぶたじる	<b>ごはん</b> じゃがいも あぶら	<b>ぎゅうにゅう</b> ぶたにく ちゅうみそ	にんじん たまねぎ ごぼう <b>ねぎ</b> <b>こんにゃく</b>	だしりこ	(小)483 (中)610
5 (金)	ごはん けんちんじる	<b>ごはん</b> あぶら	<b>ぎゅうにゅう</b> とうふ とりにく あぶらあげ	にんじん たまねぎ ごぼう <b>こんにゃく</b> <b>ねぎ</b>	しょうゆ だしりこ	(小)484 (中)609
8 (月)	ごはん かいせんチャブチェ もやしのナムル アーモンドいりこ	<b>ごはん</b> さとう あぶら はるさめ しろごま ごまあぶら アーモンドいりこ	<b>ぎゅうにゅう</b> えび いか ぶたにく	しょうが にんにく <b>たまねぎ</b> にんじん たけのこ <b>きゅうり</b> ほししいたけ <b>もやし</b> チンゲンサイ	しょうゆ さけ トウバンジャン ガーリック	(小)606 (中)751
9 (火)	こくとうパン フィッシュアンドチップス ミネストローネ 	こくとうパン かたくりこ あぶら マカロニ フライドポテト ひよこまめ	<b>ぎゅうにゅう</b> ホキ ベーコン	にんじん マッシュルーム <b>たまねぎ</b> トマト	さけ しお こしょう しょうゆ とりがらすープ	(小)690 (中)899
10 (水)	ごはん マーボーとうふ きゅうりのちゅうかうづけ	<b>ごはん</b> さとう ごまあぶら かたくりこ くるごま	<b>ぎゅうにゅう</b> とうふ ぶたにく あかみそ ロースハム	にんじん たまねぎ ほししいたけ <b>ねぎ</b> <b>きゅうり</b> しょうが にんにく	しょうゆ トウバンジャン しお す	(小)605 (中)754

「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 A班校 (西部ブロック)	主 な 材 料			調味料・だし等	E礼ギ- +和カレー
		(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		
11 (木)	ごはん ぶたにくとキャベツの しょうがいため にらたまじる	<b>ごはん</b> さとう じゃがいも かたくりこ あぶら	<b>ぎゅうにゅう</b> ぶたにく たまご とりにく	キャベツ <b>たまねぎ</b> にんじん しょうが にら えのきだけ	しょうゆ しお さけ みりん こしょう だしiriこ	(小)606 (中)757
12 (金)	まめまめドライカレー ごぼうサラダ	<b>むぎごはん</b> さとう あぶら ひよこまめ	<b>ぎゅうにゅう</b> ぶたにく だいず まぐろあぶらづけ	えだまめ <b>たまねぎ</b> にんじん にんにく ごぼう <b>きゅうり</b>	カレーこ ケチャップ しお トンカツソース す こしょう	(小)623 (中)764
15 (月)	ごはん チンジャオロウスー ちゅうかふうツナポテト	<b>ごはん</b> さとう しろごま かたくりこ あぶら じゃがいも ごまあぶら	<b>ぎゅうにゅう</b> ぶたにく まぐろあぶらづけ	しょうが <b>たまねぎ</b> にんじん たけのこ ピーマン キャベツ とうもろこし	しょうゆ す オイスターソース しお こしょう トウバンジャン	(小)581 (中)726
16 (火)	こがたパン アスパラとトマトのスパゲティ かいそうサラダ ヨーグルト【小学校】 プリン【中学校】 	パン スパゲティ オリーブオイル さとう あぶら	<b>ぎゅうにゅう</b> ベーコン かいそうミックス ヨーグルト プリン(カルシウム)	<b>グリーンアスパラガス</b> <b>トマト たまねぎ</b> にんにく <b>きゅうり</b> キャベツ にんじん	しお こしょう パジリコ しょうゆ す	(小)613 (中)752
17 (水)	ごはん さわらのピンゴソースかけ とうふじる	<b>ごはん</b> かたくりこ あぶら	<b>ぎゅうにゅう</b> さわら とうふ わかめ あぶらあげ	にんじん <b>たまねぎ</b> しめじ <b>ねぎ</b>	さけ だしiriこ ピンゴソース しょうゆ しお うすくちしょうゆ	(小)620 (中)773
18 (木)	ごはん あじつけのり とりにくのさっぱりに ビーフンスープ	<b>ごはん</b> さとう じゃがいも あぶら かたくりこ ビーフン	<b>ぎゅうにゅう</b> とりにく うずらたまご ぶたにく あじつけのり	しょうが にんにく <b>たまねぎ</b> にんじん <b>もやし</b> さやいんげん ほししいたけ チンゲンサイ	さけ みりん す しょうゆ しお うすくちしょうゆ とりがらす	(小)616 (中)767
19 (金)	おやこどんぶり こまつなサラダ 	<b>ごはん</b> さとう あぶら	<b>ぎゅうにゅう</b> とりにく たまご ロースハム ひじき	<b>たまねぎ</b> にんじん ほししいたけ <b>ねぎ</b> <b>こまつな もやし</b> とうもろこし	みりん しお す しょうゆ からし うすくちしょうゆ だしこんぶ けずりぶし	(小)591 (中)736
22 (月)	ごはん あつあげのみそいため たこときゅうりのすのもの <b>西部ブロック献立</b>	<b>ごはん</b> はるさめ あぶら さとう ごまあぶら かたくりこ	<b>ぎゅうにゅう</b> <b>あつあげ</b> <b>神石産使用</b> ぶたにく ちゅうみそ たこ わかめ	にんじん <b>たまねぎ</b> たけのこ キャベツ しょうが にんにく <b>きゅうり</b> ほししいたけ	しょうゆ みりん しお す うすくちしょうゆ	(小)597 (中)745
23 (火)	ピタパン ハンバーグの ケチャップソースかけ コーンポタージュスープ むらさきいもチップス	ピタパン さとう じゃがいも むらさきいもチップス	<b>ぎゅうにゅう</b> ハンバーグ ベーコン	<b>たまねぎ</b> にんじん キャベツ しめじ エリンギ とうもろこし	クリームポタージュ しお こしょう ウスターソース ケチャップ	(小)570 (中)687
24 (水)	ごはん さばのソースに ぶたじる 	<b>ごはん</b> さとう あぶら じゃがいも	<b>ぎゅうにゅう</b> さば ぶたにく ちゅうみそ しろみそ あぶらあげ	しょうが <b>たまねぎ</b> にんじん ごぼう <b>こんにゃく</b> <b>ねぎ</b>	しょうゆ ウスターソース さけ だしiriこ	(小)596 (中)744
25 (木)	ごはん だいずのいそに しらすとこまつなのあえもの	<b>ごはん</b> じゃがいも あぶら さとう しろごま	<b>ぎゅうにゅう</b> <b>だいず</b> とりにく あつあげ ひじき こんぶ <b>しらすぼし</b>	にんじん <b>たまねぎ</b> <b>こんにゃく</b> <b>こまつな もやし</b> さやいんげん	みりん しょうゆ す	(小)590 (中)740
26 (金)	ひろしまなぞぼろどんぶり わふうワンタン ブルーベリーゼリー <b>広島の郷土料理</b>	<b>むぎごはん</b> さとう ワンタンめん ゼリー(てつぶん)	<b>ぎゅうにゅう</b> とりにく ぶたにく	ひろしまなづけ しょうが <b>たまねぎ</b> にんじん <b>もやし</b> チンゲンサイ ほししいたけ	さけ しょうゆ みりん しお うすくちしょうゆ こしょう だしiriこ	(小)588 (中)719
29 (月)	ごはん くれのにくじゃが ガステんのあえもの	<b>ごはん</b> さとう じゃがいも あぶら	<b>ぎゅうにゅう</b> ぶたにく ガステん	<b>たまねぎ きゅうり</b> <b>こんにゃく もやし</b> にんじん	しょうゆ みりん しお す うすくちしょうゆ	(小)593 (中)740
30 (火)	パン あじのたつたあげ コンソメジュリアン <b>西部ブロック献立</b>	パン あぶら かたくりこ	<b>ぎゅうにゅう</b> あじ ベーコン	しょうが にんじん <b>たまねぎ</b> キャベツ セロリー	こしょう しょうゆ しお	(小)566 (中)736