

# 給食だより 6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

衛生に気をつけよう

梅雨の時期になると、食中毒の原因となる菌が増えます。食中毒の原因となる菌は、肉や魚、いろいろなものを触る手、まな板やスポンジなど至るところに存在しています。家庭での食中毒予防のポイントを確認してみましょう。



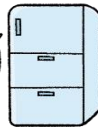
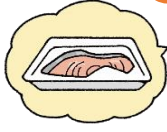
つけない!



手が菌の運び屋に!  
石けんでていねいに  
手洗いをしましょう

## 食中毒予防の三原則

ふやさない!



食品の購入後は  
冷蔵庫に入れ  
早めに食べきり  
ましょう

やっつける!



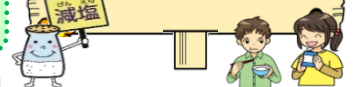
中心まで  
しっかり加熱しましょう



- ★指の間や手首、つめの部分は汚れが残りやすいのでしっかり洗いましょう。
- ★手洗いの後は、きれいなハンカチやタオルで手を拭きましょう。

### 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



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。)



←給食レシピ等はここから↓

福山市 学校給食 検索

### 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 D班校 (神辺ブロック)	主な材料			調味料・だし等	I初ギ- キカリー-
		(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 (木)	ごはん あつあげのミートソースに ごまあえ	ごはん さとう あぶら しろごま かたくりこ	ぎゅうにゅう あつあげ ぶたにく	たまねぎ にんじん えだまめ しめじ キャベツ もやし	しょうゆ ケチャップ ウスターソース オイスターソース	(小)566 (中)707
2 (金)	ごはん あじのたつたあげ コーンキャベツ しんじゃがのみそしる	ごはん かたくりこ あぶら <b>じゃがいも</b>	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 <b>キャベツ</b> とうもろこし にんじん <b>たまねぎ</b> しめじ <b>ねぎ</b>	しょうゆ だしいりこ	(小)582 (中)729
5 (月)	ごはん チンジャオロウスー ビーフンのちゅうかあえ	ごはん さとう ごまあぶら かたくりこ ビーフン あぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく ロースハム	にんじん <b>たまねぎ</b> たけのこ <b>ピーマン</b> しょうが <b>キャベツ</b> きゅうり	す しお しょうゆ からし こしょう トウバンジャン オイスターソース	(小)541 (中)680
6 (火)	ごはん ぶりかけ(てつきょうか) だいずのごもくに しらすあえ	ごはん とう あぶら <b>じゃがいも</b>	ぎゅうにゅう だいず とりにく あつあげ こんぶ しらすぼし	ごぼう こんにゃく にんじん さやいんげん <b>もやし</b> <b>キャベツ</b>	す みりん しょうゆ うすくちしょうゆ ぶりかけ (てつきょうか)	(小)568 (中)709
7 (水)	パン こめこのクリームシチュー ツナサラダ	パン あぶら さとう <b>じゃがいも</b> こめこ バター	ぎゅうにゅう とりにく うずらたまご まぐろあぶらづけ	<b>キャベツ</b> きゅうり にんじん <b>たまねぎ</b> とうもろこし マッシュルーム	しお こしょう す	(小)607 (中)787
8 (木)	ねぎしおぶたどんぶり ガステんのあえもの かたぬきチーズ	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 ガステん かまぼこ (ピンク・しろ) かたぬきチーズ	<b>キャベツ</b> きゅうり <b>たまねぎ</b> にんじん ほししいたけ しょうが <b>にんにく</b> しろねぎ <b>もやし</b>	さけ みりん うすくちしょうゆ しお こしょう す	(小)560 (中)689
9 (金)	ごはん ししゃものからあげ かおりあえ ぶたじる	ごはん あぶら さといも かたくりこ	ぎゅうにゅう ししゃも ぶたにく あぶらあげ ちゅうみそ	<b>キャベツ</b> きゅうり <b>たまねぎ</b> にんじん <b>ねぎ</b> こんにゃく	かおり	(小)575 (中)737
12 (月)	ひろしまたっぴりビビンバ ワンタンスープ ヨーグルト	むぎごはん ごまあぶら あぶら しろごま ワンタンめん	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく しらすぼし ヨーグルト	はくさいキムチ <b>にんにく</b> <b>もやし</b> ひろしまなづけ にんじん <b>たまねぎ</b> ほししいたけ <b>チンゲンサイ</b>	しお しょうゆ こしょう とりがらスープ	(小)614 (中)763

6月4日~10日は歯と口の健康週間



日 (曜)	こんだてめい D班校 (神辺ブロック)	主 な 材 料				I初ギ- 和カリー
		(き) 主に熱ゆ力になるもの	(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	
13 (火)	ごはん さばのカレーに こんぶあえ みそしる 	<b>ごはん</b> さとう 	<b>ぎゅうにゅう</b> さば しおこんぶ <b>とうふ</b> <b>あぶらあげ</b> ちゅうみそ	<b>キャベツ もやし</b> にんじん <b>たまねぎ</b> しめじ <b>ねぎ</b>	しょうゆ しお さけ みりん カレーこ だしいりこ	(小)562 (中)684
14 (水)	こくとうパン ポークビーンズ グリーンサラダ メロン【幼稚園・小学校】 ブルーベリーゼリー【中学校】	こくとうパン さとう あぶら <b>じゃがいも</b> ゼリー(てつぶん きょうか)【中】	<b>ぎゅうにゅう</b> ぶたにく だいず まぐろあぶらづけ	<b>たまねぎ</b> にんじん <b>キャベツ きゅうり</b> ブロッコリー メロン【幼・小】	す しお こしょう ケチャップ ウスターソース	(小)666 (中)868
15 (木)	ごはん ふりかけ (カルシウムきょうか) とりにくのさっぱり こまつなサラダ	<b>ごはん</b> あぶら さとう かたくりこ ごまあぶら	<b>ぎゅうにゅう</b> とりにく うすらたまご ロースハム ひじき	にんじん <b>こまつな</b> <b>もやし</b> とうもろこし しょうが <b>にんにく</b> えだまめ <b>たまねぎ</b>	しょうゆ からし みりん す さけ うすくちしょうゆ ふりかけ (カルシウムきょうか)	(小)573 (中)718
16 (金)	ごはん ぶたにくととりレバーの かりんあげ コーンキャベツ おこめんスープ	<b>ごはん</b> かたくりこ あぶら さとう しろごま <b>こめこめん</b>	<b>ぎゅうにゅう</b> ぶたにく とりレバー とりにく	しょうが <b>キャベツ</b> とうもろこし にんじん <b>たまねぎ</b> <b>チンゲンサイ</b> ほししいたけ	しょうゆ しお うすくちしょうゆ とりがらスープ	(小)639 (中)797
19 (月)	キムタクごはん ビーフンスープ れいとうみかん	<b>ごはん</b> あぶら ビーフン	<b>ぎゅうにゅう</b> ぶたにく とりにく	はくさいキムチ たくあんづけ <b>もやし</b> にんじん <b>たまねぎ</b> <b>チンゲンサイ</b> ほししいたけ みかん	うすくちしょうゆ しお とりがらスープ	(小)551 (中)687
20 (火)	ごはん かみってる! GoGo!のため かきたまじる なっとう 	<b>ごはん</b> しろごま あぶら さとう ごまあぶら かたくりこ	<b>ぎゅうにゅう</b> ぶたにく さつまあげ あかみそ たまご とうふ なっとう	ごぼう にんじん <b>こんにゃく</b> えだまめ <b>たまねぎ</b> <b>チンゲンサイ</b>	す しょうゆ うすくちしょうゆ しお だしいりこ	(小)547 (中)676
21 (水)	こがたパン イタリアンスパゲティ かおりあえサラダ	パン さとう あぶら はるさめ スパゲティ	<b>ぎゅうにゅう</b> ぶたにく ロースハム	<b>たまねぎ</b> にんじん <b>きゅうり</b> <b>にんにく</b> <b>キャベツ</b> セロリー マッシュルーム えだまめ	しお こしょう ケチャップ す ウスターソース うすくちしょうゆ	(小)566 (中)770
22 (木)	ごはん くれのにくじゃが はりはりづけ こくとうビーンズ 【小学校・中学校】	<b>ごはん</b> あぶら さとう <b>じゃがいも</b>	<b>ぎゅうにゅう</b> ぶたにく <b>しらすばし</b> しおこんぶ こくとうビーンズ 【小・中】	<b>たまねぎ</b> にんじん <b>きゅうり</b> <b>こんにゃく</b> きりぼしだいこん	しょうゆ みりん す うすくちしょうゆ	(小)595 (中)736
23 (金)	ごはん ちくわのいそべあげ ゆかりあえ けんちんじる	<b>ごはん</b> こむぎこ あぶら	<b>ぎゅうにゅう</b> ちくわ あおのり とりにく とうふ あぶらあげ	<b>キャベツ きゅうり</b> <b>たまねぎ</b> にんじん しめじ こんにゃく <b>ねぎ</b>	ゆかり しょうゆ	(小)631 (中)754
26 (月)	マーボーひじきどんぶり パンサンスー	<b>むぎごはん</b> さとう しろごま ごまあぶら かたくりこ はるさめ	<b>ぎゅうにゅう</b> ぶたにく とうふ ひじき あかみそ ロースハム	<b>たまねぎ</b> にんじん <b>キャベツ きゅうり</b> たけのこ いら しょうが <b>にんにく</b>	しお しょうゆ す からし トウバンジャン	(小)591 (中)746
27 (火)	ごはん いりどり あなごときゅうりのあえもの	<b>ごはん</b> さとう あぶら しろごま さといも	<b>ぎゅうにゅう</b> とりにく あつあげ やきあなご	にんじん <b>きゅうり</b> こんにゃく ごぼう さやいんげん	みりん しょうゆ うすくちしょうゆ す	(小)568 (中)712
28 (水)	パン チリコンカン レタスとたまごのスープ 	パン あぶら かたくりこ <b>じゃがいも</b> きんときまめ	<b>ぎゅうにゅう</b> ぶたにく ベーコン たまご	レタス トマト <b>たまねぎ</b> にんじん <b>にんにく</b>	しお ケチャップ とりがらスープ うすくちしょうゆ こしょう ウスターソース チリパウダー	(小)575 (中)746
29 (木)	ごはん あじつけのり とうにゅうたんたんめん かいそうサラダ	<b>ごはん</b> ちゃんぽんめん あぶら さとう しろごま ごまあぶら	<b>ぎゅうにゅう</b> ぶたにく とうにゅう かいそうミックス まぐろあぶらづけ あじつけのり	しょうが <b>にんにく</b> <b>たまねぎ</b> にんじん <b>チンゲンサイ</b> <b>もやし</b> とうもろこし <b>きゅうり</b> <b>キャベツ</b>	しお こしょう トウバンジャン しょうゆ す とりがらスープ	(小)581 (中)722
30 (金)	まるごとふくやま ええじゃんカレー フレンチサラダ  おいわいゼリー 	<b>ごはん</b> あぶら さとう こむぎこ バター <b>じゃがいも</b> <b>おいわいゼリー</b>	<b>ぎゅうにゅう</b> ぶたにく ロースハム	<b>にんにく</b> <b>キャベツ</b> <b>きゅうり</b> しょうが <b>たまねぎ</b> にんじん <b>こんにゃく</b> えだまめ	しお こしょう ピンゴソース ケチャップ ウスターソース カレーこ す	(小)632 (中)778

日 (曜)	こんだてめい D班校 (神辺ブロック)	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		
7月1日は「備山中中利施行記念日」です。地元の良い食材についての地産地消推進を長へしがたいしょう！						