

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いましょう。



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、定期的に切りましょう。



今月の食塩摂取量
小学校:1食平均 2.2g
中学校:1食平均 2.6g



←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 D班校 (神辺ブロック)	主な材料			調味料・だし等	E値* 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 (水)	パン 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	パン あぶら さとう ごまあぶら	ぎゅうにゅう とりにく ぶたレバー だいす 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)601 (中)769
2 (木)	ごはん だいすのごもくに パリパリサラダ アーモンドいりこ	ごはん じゃがいも あぶら さとう アーモンドいりこ	ぎゅうにゅう だいす とりにく あつあげ こんぶ	にんじん ごぼう さやいんげん こんにゃく たくあん キャベツ きゅうり	みりん しょうゆ す しお	(小)621 (中)767
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 だしいりこ	(小)598 (中)745
6 (月)	ごはん ジヤチャンドウフ 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)604 (中)753
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 けずりぶし す うすくちしょうゆ	(小)572 (中)715
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 だいす ぶたにく あぶら さとう 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 (中)803
9 (木)	ごはん ししゃものからあげ ゆかりづけ 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)625 (中)799
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 だしいりこ うすくちしょうゆ	(小)586 (中)729

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	E礼拝・ キカロー
		(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		
13 (月)	ビビンバ ワントンスープ	むぎ ごはん さとう あぶら ごまあぶら ワントンめん	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 (中)765
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 しいりこ	(小)607 (中)757
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 まぐろあぶらづけ チーズ	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 (中)808
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 ちゅうみそ たまご 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 だけのこ 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)614 (中)768
17 (金)	ごはん マーボーひじき ハンサンスー	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 だけのこ ちら 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)603 (中)759
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)594 (中)743
21 (火)	ごはん ふりかけ(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 とりがらすープ ふりかけ (てつきょうか)	(小)588 (中)733
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	しお こしょう しょうゆ とりがらすープ	(小)676 (中)867
23 (木)	ごはん ふりかけ(カルシウムきょうか) だいずのいそに 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 だいず 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(カルシウ ムきょうか)	(小)562 (中)701
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)603 (中)755
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 あぶら かたくりこ ビーフン 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 だけのこ 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 (中)754
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)581 (中)727
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 (中)771
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 ロースハム ひじき	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)577 (中)718