



# 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。)



←給食レシビ等は  
こちらから↓


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 B班校 (中央ブロック)	主な材料				I栄養- 和加リ-
		(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	調味料・だし等	
1 (水)	パン とりにくのマーマレードに ポテトスープ <b>中央ブロック献</b>	パン かたくりこ <b>じゃがいも</b> マーマレード	<b>ぎゅうにゅう</b> とりにく ベーコン	<b>たまねぎ</b> <b>キャベツ</b> 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	593
2 (木)	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	<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 ロースハム	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> <b>キャベツ</b> 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 ふりかけ (てつきょうか)	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	<b>ごはん</b> さとう あぶら	<b>ぎゅうにゅう</b> さば とりにく あぶらあげ とうふ	<b>きゅうり</b> <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 みりん さけ カレーこ だしいりこ	597
6 (月)	ごはん ジアチャンドウフ ナムル	<b>ごはん</b> あぶら さとう かたくりこ ごまあぶら しろごま	<b>ぎゅうにゅう</b> ぶたにく あつあげ あかみそ	しょうが <b>にんにく</b> にんじん たけのこ ほししいたけ <b>キャベツ</b> <b>ごまつな</b> <b>きゅうり</b> <b>もやし</b>	トウバンジャン さけ しょうゆ とりがらスープ	603
7 (火)	おやこどんぶり しらすあえ	<b>ごはん</b> あぶら さとう	<b>ぎゅうにゅう</b> とりにく たまご <b>しらすぼし</b>	<b>たまねぎ</b> にんじん ほししいたけ <b>ねぎ</b> <b>キャベツ</b> <b>ごまつな</b>	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	571
8 (水)	パン ポークビーンズ ツナサラダ	パン <b>じゃがいも</b> あぶら さとう	<b>ぎゅうにゅう</b> だいず ぶたにく まぐろあぶらづけ	<b>たまねぎ</b> にんじん <b>きゅうり</b> <b>キャベツ</b> 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	624
9 (木)	ごはん ししゃものからあげ ゆかりづけ ぶたじる	<b>ごはん</b> かたくりこ あぶら さといも	<b>ぎゅうにゅう</b> ししゃも ぶたにく あぶらあげ ちゅうみそ	<b>キャベツ</b> <b>たまねぎ</b> にんじん ごぼう <b>ねぎ</b> <b>こんにゃく</b>	ゆかり	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	<b>ごはん</b> うどん	<b>ぎゅうにゅう</b> ひじきのり ぶたにく あぶらあげ <b>かまぼく</b>	しめじ <b>たまねぎ</b> にんじん <b>ねぎ</b> <b>キャベツ</b> <b>きゅうり</b> うめぼし	しょうゆ だしいりこ うすくちしょうゆ	585

「早寝・早起き・朝ごはん」の食卓に「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	エネルギー 和加リ-
		(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)	ピピンバ ワンタンスープ	むぎ <b>ごはん</b> さとう あぶら ごまあぶら ワンタンめん	<b>ぎゅうにゅう</b> ぶたにく とりにく	ほししいたけ しょうが <b>にんにく</b> <b>もやし きゅうり</b> にんじん <b>たまねぎ</b> <b>チンゲンサイ</b> 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	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 	<b>ごはん</b> かたくりこ あぶら <b>じゃがいも</b>	<b>ぎゅうにゅう</b> 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> 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	606
15 (水)	こがたパンプキンパン せとうちしおかぜスパゲティ ごほうサラダ かくチーズ 	パンプキンパン スパゲティ オリーブオイル さとう	<b>ぎゅうにゅう</b> ベーコン いか <b>しらすぼし</b> まぐろあぶらづけ チーズ	<b>たまねぎ</b> にんじん <b>キャベツ</b> <b>にんにく</b> レモン ごほう <b>きゅうり</b>	しお こしょう うすくちしょうゆ す	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	<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> ぶたにく ちゅうみそ たまご とうふ わかめ	しょうが <b>にんにく</b> <b>キャベツ</b> <b>たまねぎ</b> にんじん たけのこ <b>チンゲンサイ</b> 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	613
17 (金)	ごはん マーボーひじき パンサンスー	<b>ごはん</b> ごまあぶら さとう かたくりこ はるさめ しろごま	<b>ぎゅうにゅう</b> とうふ ぶたにく ひじき あかみそ ロースハム	にんじん <b>たまねぎ</b> たけのこ いら しょうが <b>にんにく</b> <b>キャベツ</b> <b>きゅうり</b> <b>もやし</b>	トウバンジャン しょうゆ しお す からし	602
20 (月)	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> さといも あぶら さとう しろごま	<b>ぎゅうにゅう</b> とりにく あつあげ やきあなご	ごほう にんじん <b>こんにゃく</b> れんこん <b>きゅうり</b> さやいんげん	みりん しょうゆ うすくちしょうゆ す	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	<b>ごはん</b> あぶら さとう ごまあぶら	<b>ぎゅうにゅう</b> とりにく ぶたレバー だいず 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	<b>たまねぎ</b> にんじん トマト <b>にんにく</b> しょうが <b>きゅうり</b> <b>キャベツ</b>	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	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 <b>じゃがいも</b> マカロニ	<b>ぎゅうにゅう</b> とりにく ベーコン	<b>にんにく</b> <b>キャベツ</b> マッシュルーム にんじん <b>たまねぎ</b> パセリ トマト	しょうゆ こしょ う しお とりがらすープ	676
23 (木)	ごはん ふりかけ (カルウムきょうか) だいずのいそに ごまあえ 	<b>ごはん</b> <b>じゃがいも</b> あぶら さとう しろごま	<b>ぎゅうにゅう</b> だいず とりにく さつまあげ ひじき	にんじん <b>たまねぎ</b> さやいんげん <b>こんにゃく</b> <b>キャベツ</b> <b>もやし</b>	みりん しょうゆ ふりかけ (カルウムきょう か)	561
24 (金)	ごはん くれのにくじゃが はりはりづけ	<b>ごはん</b> <b>じゃがいも</b> あぶら さとう	<b>ぎゅうにゅう</b> ぶたにく <b>しらすぼし</b> しおこんぶ	<b>たまねぎ</b> <b>こんにゃく</b> きりぼしだいこん <b>きゅうり</b> にんじん	しょうゆ みりん しお うすくちしょうゆ す	602
27 (月)	むぎごはん チンジャオロウスー ピーフンのちゅうかあえ	むぎ <b>ごはん</b> さとう あぶら かたくりこ ピーフン ごまあぶら	<b>ぎゅうにゅう</b> ぶたにく ロースハム	しょうが <b>たまねぎ</b> にんじん たけのこ <b>ピーマン</b> <b>キャベツ</b> <b>きゅうり</b>	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	602
28 (火)	ごはん さばのピリカラに ゆでキャベツ ピーフンスープ 	<b>ごはん</b> さとう ピーフン あぶら	<b>ぎゅうにゅう</b> さば ちゅうみそ とりにく わかめ	<b>にんにく</b> <b>キャベツ</b> にんじん たまねぎ <b>もやし</b> ほししいたけ <b>チンゲンサイ</b>	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	580
29 (水)	こがたパン あんずジャム しおレモンピーフンいため レタスとたまごのスープ 	パン あんずジャム ピーフン 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 いか やきかまぼこ たまご ベーコン	<b>たまねぎ</b> にんじん <b>キャベツ</b> <b>もやし</b> <b>ねぎ</b> 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	585

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	E値キ - 和加リ-
		(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		
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 	<b>ごはん</b> <b>じゃがいも</b> あぶら さとう ごまあぶら	<b>ぎゅうにゅう</b> あじつけのり とりにく ロースハム ひじき	<b>たまねぎ</b> にんじん グリンピース <b>こまつな もやし</b> 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	576