

給食だより 6月

2021年(令和3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

梅雨時は1年のうちでも特に食中毒の発生しやすい時期です。
食中毒をはじめとするさまざまな感染症を予防するには手洗いがとても大切です。
食事の前後やトイレの後、外から帰ってきた後には念入りに手を洗いましょう。

手には見えない
よごれがいっぱい!

ばい菌 ほこり 汗 土...など



石けんでしっかり
手を洗いましょう!



手を洗ったあとは清潔な
ハンカチでふきましょう!



今月の食塩摂取量
小学校:1食平均2.0g
中学校:1食平均2.4g

減塩



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

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	E値* +α加 ⁺
		(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 (火)	こがたパン あんずジャム せとうちしおかぜスパゲティ ポテトサラダ	パン あんずジャム スパゲティ オリーブオイル じゃがいも マヨネーズ	ぎゅうにゅう ベーコン たこ しらすぼし ロースハム	たまねぎ にんじん キャベツ にんにく レモン きゅうり	しお こしょう うすくちしょうゆ	595
2 (水)	ごはん あじのからみづけ プチトマト  とうふじる	ごはん かたくりこ あぶら さとう	ぎゅうにゅう あじ とうふ あぶらあげ わかめ	たまねぎ にんじん プチトマト しめじ ねぎ	さけ こしょう す みりん しょうゆ いちみつとうがらし うすくちしょうゆ しお だしiriこ	591
3 (木)	ごはん ぶたにくとしんたまねぎの しょうがいため おこめんスープ	ごはん あぶら さとう こめこめん	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく	キャベツ たまねぎ にんじん しめじ しょうが もやし こまつな ほししいたけ	しょうゆ さけ しお みりん うすくちしょうゆ とりがらスープ	607
4 (金)	ひろしまオールスター★ たんたんどん たまごスープ 	ごはん ごまあぶら さとう しろごま はるさめ	ぎゅうにゅう ぶたにく わかめ しらすぼし ちゅうみそ たまご	にんにく しょうが にんじん しめじ ひろしまなづけ ねぎ とうもろこし レモン たまねぎ えのきだけ	みりん しお トウバンジャン しょうゆ さけ けずりぶし うすくちしょうゆ	606
7 (月)	ごはん ぶりかけ(てつきょうか) かぼちゃのそぼろに まめなサラダ	ごはん あぶら さとう しろごま	ぎゅうにゅう とりにく あつあげ だいず まぐろあぶらづけ	かぼちゃ たまねぎ にんじん さやいんげん もやし こまつな	ぶりかけ (てつきょうか) みりん しょうゆ うすくちしょうゆ す	605
8 (火)	パン フィッシュアンドチップス ミネストローネ	パン かたくりこ あぶら フライドポテト マカロニ ひよこめめ	ぎゅうにゅう ホキ ベーコン	マッシュルーム キャベツ にんじん たまねぎ トマト ズッキーニ	さけ こしょう しお しょうゆ とりがらスープ	644
9 (水)	ごはん かいせんチャプチェ もやしのナムル かくチーズ	ごはん さとう あぶら はるさめ しろごま ごまあぶら	ぎゅうにゅう いか ぶたにく チーズ	しょうが にんにく たまねぎ にんじん たけのこ チンゲンサイ きゅうり もやし ほししいたけ	しょうゆ さけ トウバンジャン うすくちしょうゆ ガーリック	615
10 (木)	ごはん だいずのいそに いかときゅうりのすのもの  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 だいず とりにく まめちくわ ひじき いか わかめ	にんじん たまねぎ さやいんげん こんにゃく きゅうり	みりん しょうゆ うすくちしょうゆ しお す	611

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		
11 (金)	ふわふわどんぶり きりぼしだいこんのすのもの かみかみこんだて 西部ブロック献立	ごはん あぶら さとう かたくりこ	ぎゅうにゅう たまご ぶたにく とうふ	にんじん たまねぎ ほししいたけ もやし しょうが ねぎ こまつな きりぼしだいこん	しお しょうゆ うすくちしょうゆ す さけ みりん けずりぶし	589
14 (月)	ごはん とりにくのをさっぱり ビーフンスープ	ごはん じゃがいも あぶら さとう かたくりこ ピーマン	ぎゅうにゅう とりにく うずらたまご ぶたにく	しょうが にんにく キャベツ たまねぎ にんじん もやし さやいんげん ほししいたけ ねぎ	さけ みりん す しょうゆ うすくちしょうゆ しお とりがらスープ	611
15 (火)	パン チリコンカン コンソメジュリアン メロン 	パン きんときまめ じゃがいも あぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく ベーコン	たまねぎ トマト にんにく にんじん キャベツ セロリー メロン	しお こしょう ウスターソース ケチャップ チリパウダー パプリカ	620
16 (水)	ジャンボおにぎり こいわしのからあげ ゆかりあえ しんたまねぎのみそしる 	ごはん あぶら 神石産の大豆を使用	ぎゅうにゅう おにぎりのり わかめ こんぶつくだに こいわし ちゅうみそ あぶらあげ とうふ	キャベツ にんじん たまねぎ しめじ ねぎ	ゆかり だしりこ	595
17 (木)	ごはん くれのにくじゃが はりはりつけ 広島島の郷土料理	ごはん じゃがいも あぶら さとう	ぎゅうにゅう ぎゅうにく 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 す うすくちしょうゆ	615
18 (金)	ポークカレーライス アスパラサラダ 	ごはん じゃがいも あぶら バター こむぎこ さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく	にんにく たまねぎ えだまめ キャベツ グリーンアスパラガス にんじん とうもろこし	ウスターソース とんかつソース ケチャップ しお しょうゆ カレーこ す こしょう	648
21 (月)	むぎごはん マーボーなす バンサンスー 	むぎ ごはん さとう ごまあぶら かたくりこ あぶら しろごま はるさめ	ぎゅうにゅう ぶたにく あかみそ ロースハム	しょうが にんにく たまねぎ にんじん なす ほししいたけ にら キャベツ もやし きゅうり	しょうゆ トウバンジャン しお す からし	628
22 (火)	こくとうパン アスパラいりメンチカツ ポイルキャベツ まめまめポタージュスープ	こくとうパン じゃがいも あぶら しろいんげんまめ	ぎゅうにゅう アスパラいりメンチカツ ベーコン	キャベツ にんじん たまねぎ えだまめ とうもろこし	クリームポタージュ しお こしょう	684
23 (水)	おやこどんぶり ごますあえ 	ごはん あぶら さとう しろごま	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 きゅうり もやし キャベツ	みりん しお しょうゆ けずりぶし す	596
24 (木)	ごはん ちくぜんに うめかつおあえ ヨーグルト 	ごはん じゃがいも あぶら さとう	ぎゅうにゅう とりにく あつあげ まめちくわ かつおぶし ヨーグルト	ごぼう にんじん こんにゃく たけのこ さやいんげん きゅうり キャベツ うめぼし	みりん しょうゆ うすくちしょうゆ	625
25 (金)	ごはん さばのピリからに おんやさい けんちんじる 	ごはん さといも さとう あぶら	ぎゅうにゅう さば ちゅうみそ とうふ あぶらあげ	にんにく キャベツ たまねぎ にんじん こんにゃく ごぼう ねぎ	みりん さけ しょうゆ トウバンジャン だしりこ	585
28 (月)	むぎごはん チンジャオロウスー きゅうりのちゅうかうづけ れいとうみかん 	むぎ ごはん さとう かたくりこ あぶら くるごま ごまあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく	しょうが たまねぎ にんじん たけのこ ピーマン きゅうり みかん	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	587
29 (火)	パン あつあげのミートソースに こまつなサラダ	パン あぶら かたくりこ ごまあぶら さとう	ぎゅうにゅう あつあげ ぶたにく ロースハム ひじき	たまねぎ にんじん こまつな もやし とうもろこし さやいんげん しめじ	オイスターソース ウスターソース ケチャップ とりがらスープ からし す うすくちしょうゆ	602
30 (水)	ごはん くきわかめのきんぴら にらたまじる 西部ブロック献立	ごはん あぶら さとう じゃがいも かたくりこ	ぎゅうにゅう ぶたにく さつまあげ たまご くきわかめ	こんにゃく ごぼう さやいんげん にんじん たまねぎ にら	みりん しょうゆ いちみつがらし うすくちしょうゆ しお だしりこ	602