

## 今月の給食目標

### 衛生に気をつけよう

気温や湿度が高くなる梅雨時は、食中毒の原因となるカビや細菌が繁殖しやすいため、衛生面に特に気をつける必要があります。

食中毒予防の基本は、『手洗い』です。食事の前に声をかけ合い、手洗いの習慣を身につけましょう。

## 見直そう！習慣をつけよう！手の洗い方

① 手を水でぬらす



しっかり泡立てよう

② 石けんをつける



③ 手のひらを洗う



片方の手を重ね、伸ばすように

④ 手の甲を洗う



⑤ 指の間を洗う



洗い残しがないようにしっかりと

⑥ 指先と手首を洗う



つめの間も意識しよう

⑦ 水で洗い流す



泡をしっかりと洗い流そう

⑧ 清潔なハンカチ



←給食レシピ等はこちらから↓

福山市 学校給食 検索



きれいになったよ



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	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		
1 (金)	しょくパン チリコンカン やさいスープ ヨーグルト  ばらのまち福山 イメージキャラクター ローラ	しょくパン きんときまめ あぶら	<b>ぎゅうにゅう</b> ぶたにく ベーコン ヨーグルト	<b>たまねぎ</b> トマト にんにく にんじん キャベツ とうもろこし セロリー	しょう 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 とりがらスープ	653
4 (月)	ごはん ごもくきんぴら にらたまじる	<b>ごはん</b> あぶら かたくりこ さとう じゃがいも	<b>ぎゅうにゅう</b> ぶたにく とりにく さつまあげ たまご	<b>こんにゃく</b> にんじん さやいんげん にら ごぼう <b>たまねぎ</b>	みりん しょうゆ いちみつがらし しょう しょう だしiriこ	626
5 (火)	ごはん あつあげのカレーに しらすあえ  神辺ブロック献立	<b>ごはん</b> さとう あぶら かたくりこ	<b>ぎゅうにゅう</b> ぶたにく <b>あつあげ</b> <b>しらすぼし</b> 神石産の大豆を使用	<b>たまねぎ</b> <b>こまつな</b> ほししいたけ <b>もやし</b> にんにく しょうが キャベツ にんじん	さけ しょうゆ しょう カレーこ とりがらスープ しょう す	582
6 (水)	ジャンボおにぎり あじのたつたあげ プチトマト みそしる	<b>ごはん</b> かたくりこ あぶら	<b>ぎゅうにゅう</b> <b>おにぎりのり</b> こんぶつくだに あじ あぶらあげ とうふ ちゅうみそ	しょうが トマト にんじん <b>たまねぎ</b> しめじ <b>ねぎ</b>	さけ しょうゆ だしiriこ	650
7 (木)	ごはん ぶたにくとしんたまねぎの しょうがいため わふうワントン	<b>ごはん</b> あぶら さとう ワントンめん	<b>ぎゅうにゅう</b> ぶたにく とりにく	キャベツ <b>たまねぎ</b> しめじ にんじん チゲンさい しょうが ほししいたけ	しょう しょう みりん しょうゆ うすくちしょうゆ さけ だしiriこ	635
8 (金)	こがたパン あんずジャム アスパラとトマトの スパゲティ ごぼうサラダ	パン あんずジャム スパゲティ あぶら オリーブオイル マヨネーズ	<b>ぎゅうにゅう</b> ベーコン まぐろあぶらづけ	<b>グリーンアスパラガス</b> <b>トマト なす</b> <b>たまねぎ</b> にんにく ごぼう <b>きゅうり</b> にんじん	しょう しょう パジリコ	629
11 (月)	なすのそぼろに  せんたくメニュー	さとう あぶら	ぶたにく	<b>なす</b> ほししいたけ <b>たまねぎ</b> えだまめ にんじん <b>しらたき</b>	しょうゆ	613
	なすのみぞいため	さとう あぶら ごまあぶら かたくりこ	ぶたにく ちゅうみそ	<b>なす</b> ほししいたけ <b>たまねぎ</b> にんじん キャベツ しょうが にんにく	さけ しょうゆ みりん	594
	ごはん ごまあえ	<b>ごはん</b> さとう しろごま	<b>ぎゅうにゅう</b>	<b>こまつな</b> <b>もやし</b>	しょうゆ	

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値キ +和カリ-
		(ぎ) 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		
12 (火)	ごはん とりにくのさっぱり ビーフンスープ	<b>ごはん</b> かたくりこ あぶら さとう ビーフン	<b>ぎゅうにゅう</b> とりにく ぶたにく	しょうが にんにく <b>たまねぎ</b> キャベツ にんじん <b>もやし</b> ほししいたけ <b>ねぎ</b>	さけ みりん す しょうゆ しお うすくちしょうゆ とりがらスープ	646
13 (水)	ごはん にくじゃが はりはりづけ 	<b>ごはん</b> じゃがいも さとう あぶら	<b>ぎゅうにゅう</b> ぶたにく しおこんぶ	<b>たまねぎ</b> にんじん グリーンピース <b>こんにゃく きゅうり</b> きりぼしだいこん	みりん しょうゆ うすくちしょうゆ しお す	635
14 (木)	まんさい!ひろしまごはん しらたまじる  メロン  旬の果物 	<b>ごはん</b> しらたまもち	<b>ぎゅうにゅう</b> たこ <b>しらすぼし</b> ぶたにく	ひろしまなづけ うめ <b>こまつな たまねぎ</b> にんじん メロン	うすくちしょうゆ しょうゆ しお だしiriこ	605
15 (金)	こくとうパン しろみざかなの ラビゴットソースかけ コンソメジュリアン	こくとうパン かたくりこ あぶら オリーブオイル さとう	<b>ぎゅうにゅう</b> メルルーサ ベーコン	<b>トマト たまねぎ</b> <b>きゅうり</b> にんじん キャベツ セロリー	す しお こしょう とりがらスープ	620
18 (月)	ビビンバ かんこくふうスープ 	<b>むぎごはん</b> あぶら さとう しろごま トック ごまあぶら	<b>ぎゅうにゅう</b> ぶたにく あかみそ とりにく わかめ	にんにく <b>きゅうり</b> <b>もやし</b> にんじん <b>たまねぎ ねぎ</b>	しょうゆ みりん トウバンジャン うすくちしょうゆ しお こしょう とりがらスープ	667
19 (火)	ごはん だいずのいそに パリパリサラダ 	<b>ごはん</b> じゃがいも あぶら さとう	<b>ぎゅうにゅう</b> <b>だいず</b> とりにく ちくわ 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> キャベツ <b>きゅうり</b> たくあんづけ	みりん しょうゆ しお す	598
20 (水)	ごはん さんまのしょうがに こんぶあえ とうふじる 	<b>ごはん</b> さとう	<b>ぎゅうにゅう</b> さんま しおこんぶ わかめ とうふ あぶらあげ	しょうが キャベツ <b>たまねぎ</b> にんじん しめじ <b>ねぎ</b>	さけ みりん しょうゆ す うすくちしょうゆ しお だしiriこ	650
21 (木)	ごはん ぶたにくの オイスターソースいため きゅうりのちゅうかふうづけ れいとみかん 	<b>ごはん</b> かたくりこ あぶら さとう くるごま ごまあぶら	<b>ぎゅうにゅう</b> ぶたにく	キャベツ <b>たまねぎ</b> にんじん たけのこ しめじ <b>ピーマン</b> ほししいたけ <b>きゅうり</b> みかん	さけ しょうゆ しお こしょう オイスターソース す	605
22 (金)	パン メンチカツ ポイルキャベツ コーンスープ	パン あぶら かたくりこ	<b>ぎゅうにゅう</b> <b>メンチカツ</b> ベーコン	キャベツ <b>たまねぎ</b> チンゲンさい とうもろこし	ウスターソース しお こしょう とりがらスープ	627
25 (月)	ポークカレーライス フレンチサラダ 	<b>ごはん</b> じゃがいも あぶら バター こむぎこ さとう	<b>ぎゅうにゅう</b> ぶたにく ローズハム	にんにく <b>たまねぎ</b> にんじん グリーンピース アップルソース キャベツ <b>きゅうり</b>	ウスターソース トンカツソース ケチャップ しお しょうゆ カレーこ こしょう す	692
26 (火)	ごはん ちくぜんに  たこときゅうりのすのもの	<b>ごはん</b> じゃがいも さとう あぶら	<b>ぎゅうにゅう</b> とりにく たこ わかめ  さつまあげ	ごぼう にんじん <b>こんにゃく</b> たけのこ さやいんげん <b>きゅうり</b>	みりん しょうゆ うすくちしょうゆ しお す	591
27 (水)	おやこどんぶり まめなサラダ	<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 だいず まぐろあぶらづけ	<b>たまねぎ</b> にんじん ほししいたけ <b>ねぎ</b> キャベツ <b>こまつな</b> <b>もやし</b>	だしこんぶ しお けずりぶし す みりん しょうゆ うすくちしょうゆ	637
28 (木)	ごはん チンジャオロウスー ナムル	<b>ごはん</b> かたくりこ さとう あぶら しろごま ごまあぶら	<b>ぎゅうにゅう</b> ぶたにく	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>きゅうり もやし</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 ガーリック	602
29 (金)	ごはん こいわしのピンゴソース しおもみきゅうり ふくのやまたっぷりみそしる おいわいゼリー  	<b>ごはん</b> かたくりこ あぶら <b>はっさくゼリー</b>  	<b>ぎゅうにゅう</b> <b>かたくちいわし</b> ちゅうみそ とうふ <b>あぶらあげ</b> 	<b>きゅうり</b> <b>たまねぎ もやし</b> <b>こまつな ねぎ</b>	ピンゴソース しお だしiriこ	715