

# 給食だより 6月

2019年(令和元年)  
福山市教育委員会

## 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時は、じめじめとした蒸し暑さで体調をくずしやすくなります。また、細菌が繁殖しやすいので、食中毒の発生も多い時期です。食中毒を起こさないように、家庭での食中毒予防の方法を確認しましょう。

## 食中毒予防の3原則

### つけない!

調理を始める前や、生の肉・魚・卵などを取り扱う前後には、石けんでいいいに手洗いをしましょう。



### 増やさない!

生鮮食品や惣菜は、買ったなら早めに冷蔵庫に入れ、できるだけ早く食べましょう。



### やっつける!

中心部まで十分加熱し、食中毒菌をやっつけましょう。調理器具は、こまめに消毒しましょう。



ホームページ

フェイスブック



←給食レシピや食育の取組等は  
こちらから↓



福山市 学校給食 検索

地産地消! ふくやま Facebook 検索

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。)

## 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(糖・和加)
		(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		
3 (月)	ポークカレーライス グリーンサラダ 	<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> ふたにく	にんにく <b>たまねぎ</b> にんじん グリーンピース キャベツ <b>きゅうり</b> アップルソース	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 す こしょう	(小)676 (中)829
4 (火)	ごはん くれのにくじゃが はりはりづけ <b>広島の郷土料理</b>	<b>ごはん</b> じゃがいも あぶら さとう	<b>ぎゅうにゅう</b> ふたにく <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 す うすくちしょうゆ	(小)650 (中)803
5 (水)	こがたパン あんずジャム せとうちしおかぜスパゲティ ごぼうサラダ	パン あんずジャム スパゲティ オリーブオイル マヨネーズ	<b>ぎゅうにゅう</b> ベーコン たこ <b>しらすぼし</b> まぐろあぶらづけ	<b>たまねぎ</b> にんじん キャベツ にんにく <b>レモン</b> ごぼう <b>きゅうり</b>	しお こしょう うすくちしょうゆ	(小)623 (中)804
6 (木)	ごはん あじのからみづけ プチトマト とうふじる 	<b>ごはん</b> かたくりこ あぶら さとう	<b>ぎゅうにゅう</b> あじ <b>とうふ</b> <b>あぶらあげ</b> わかめ	<b>たまねぎ</b> <b>ピーマン</b> プチトマト にんじん しめじ <b>ねぎ</b>	さけ しお こしょう みりん す しょうゆ いちみつがらし うすくちしょうゆ だしiriこ	(小)670 (中)827
7 (金)	アスパラとしらすのごはん ふたじる メロン... <b>旬の果物</b> 	<b>ごはん</b> しろごま あぶら	<b>ぎゅうにゅう</b> <b>しらすぼし</b> ふたにく とうふ ちゅうみそ	<b>グリーンアスパラガス</b> にんじん <b>たまねぎ</b> とうもろこし ごぼう <b>ねぎ</b> <b>こんにゃく</b> メロン	うすくちしょうゆ さけ しお だしiriこ	(小)592 (中)726
10 (月)	むぎごはん マーボーなす パンサンスー	むぎ <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> ふたにく あかみそ <b>たまご</b>	にんじん <b>たまねぎ</b> ほししいたけ いら しょうが にんにく なす キャベツ <b>きゅうり</b> <b>もやし</b>	しょうゆ トウパンジャン しお す からし	(小)633 (中)783
11 (火)	ジャンボおにぎり こいわしのからあげ ゆかりあえ しんじゃがのみそしる	<b>ごはん</b> あぶら じゃがいも	<b>ぎゅうにゅう</b> <b>おにぎりのり</b> こんぶつくだに <b>こいわし</b> ちゅうみ そ	<b>きゅうり</b> にんじん <b>たまねぎ</b> しめじ <b>ねぎ</b>	ゆかり だしiriこ	(小)660 (中)810

「早寝・早起き・朝ごはん」 「地場産物を食卓に」

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情報 - 和加刺-
		(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		
12 (水)	あつあげの ミートソースに 	あぶら さとう かたくりこ	あつあげ ぶたにく	<b>たまねぎ</b> にんじん えだまめ しめじ	ケチャップ ウスターソース とりがらスープ オイスターソース	(小)702 (中)912
	あつあげの カレーに	あぶら さとう かたくりこ	あつあげ ぶたにく	<b>たまねぎ</b> にんじん ほししいたけ えだまめ にんにく しょうが	しょうゆ さけ しお こしょう カレーこ とりがらスープ	(小)690
	パンプキンパン こまつなサラダ かくチーズ 	パンプキンパン さとう ごまあぶら	<b>ぎゅうにゅう</b> ロースハム ひじき チーズ	にんじん <b>こまつな</b> <b>もやし</b> とうもろこし	うすくちしょうゆ す からし	
13 (木)	ごはん さばのピリからに おんやさい  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 ちゅうみそ とうふ あぶらあげ	にんにく キャベツ <b>たまねぎ</b> にんじん ごぼう <b>こんにゃく</b> <b>ねぎ</b>	みりん さけ しょうゆ しお トウバンジャン だしiriこ	(小)622 (中)767
14 (金)	ごはん ごもくきんぴら にらたまじる	<b>ごはん</b> あぶら さとう じゃがいも かたくりこ	<b>ぎゅうにゅう</b> ぶたにく さつまあげ たまご とりにく	<b>こんにゃく</b> さやいんげん ごぼう にんじん にら <b>たまねぎ</b>	みりん しょうゆ いちみつがらし こしょう しお だしiriこ	(小)638 (中)788
17 (月)	ごはん とりにくのさっぱり ビーフンスープ 	<b>ごはん</b> じゃがいも あぶら さとう かたくりこ ビーフン	<b>ぎゅうにゅう</b> とりにく うずらたまご ぶたにく	しょうが にんにく <b>たまねぎ</b> にんじん さやいんげん <b>ねぎ</b> <b>もやし</b> <b>しいたけ</b>	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	(小)650 (中)800
18 (火)	ごはん チンジャオロウスー きゅうりのちゅうかふうづけ れいとうみかん	<b>ごはん</b> さとう かたくりこ あぶら ごまあぶら くろごま	<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</b> みかん	しょうゆ しお オイスターソース こしょう す トウバンジャン	(小)595 (中)730
19 (水)	パン かつおとレバーのカレーあげ しおもみきゅうり コーンポタージュスープ	パン かたくりこ あぶら じゃがいも クリームポタージュ	<b>ぎゅうにゅう</b> かつお とりレバー ベーコン	しょうが <b>きゅうり</b> にんじん <b>たまねぎ</b> とうもろこし パセリ	さけ しょうゆ カレーこ しお こしょう	(小)689 (中)884
20 (木)	ビビンバ かんこくふうスープ 	<b>ごはん</b> あぶら さとう ごまあぶら あぶら しろごま トック	<b>ぎゅうにゅう</b> ぶたにく たまご 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</b> <b>ねぎ</b>	トウバンジャン しょうゆ みりん うすくちしょうゆ しお こしょう とりがらスープ	(小)687 (中)840
21 (金)	ごはん ちくぜんに うめかつおあえ	<b>ごはん</b> じゃがいも あぶら さとう	<b>ぎゅうにゅう</b> とりにく ちくわ あつあげ かつおぶし	ごぼう にんじん <b>こんにゃく</b> たけのこ さやいんげん キャベツ <b>きゅうり</b> うめぼし	みりん しょうゆ うすくちしょうゆ	(小)590 (中)730
24 (月)	むぎごはん 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	むぎ <b>ごはん</b> あぶら さとう <b>こめこめん</b>	<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 しょうが にんじん <b>こまつな</b> ほししいたけ	しょうゆ しお さけ みりん うすくちしょうゆ とりがらスープ	(小)652 (中)805
25 (火)	おやこどんぶり まめなサラダ アーモンドいりこ 	<b>ごはん</b> あぶら さとう しろごま ごまあぶら アーモンドいりこ	<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>もやし</b> <b>こまつな</b>	みりん しお しょうゆ す だしこんぶ けずりぶし うすくちしょうゆ	(小)683 (中)833
26 (水)	パン チリコンカン  コンソメジュリアン ブルーベリーゼリー	パン きんときまめ あぶら ブルーベリーゼリー	<b>ぎゅうにゅう</b> ぶたにく ベーコン	<b>たまねぎ</b> トマト にんにく にんじん キャベツ セロリー	しお こしょう ウスターソース ケチャップ チリパウダー パブリカ	(小)582 (中)747
27 (木)	ごはん メンチカツ  おんやさい すましじる	<b>ごはん</b>  あぶら <b>福山市内産の</b> おつゆ <b>アスパラガス</b> を使用	<b>ぎゅうにゅう</b> <b>メンチカツ</b> わかめ	キャベツ にんじん <b>たまねぎ</b> えのきだけ <b>ねぎ</b>	ウスターソース しお だしこんぶ けずりぶし うすくちしょうゆ	(小)613 (中)755
28 (金)	ごはん だいずのいそに ガステんのあえもの 	<b>ごはん</b> じゃがいも あぶら さとう しろごま	<b>ぎゅうにゅう</b> <b>だいず</b> とりにく あつあげ ひじき ガステん	にんじん <b>たまねぎ</b> さやいんげん <b>こんにゃく</b> <b>もやし</b> <b>きゅうり</b>	みりん しょうゆ しお す うすくちしょうゆ	(小)631 (中)778