# 給食だより 6月

2023年(令和5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**

梅雨の時期になると，食中毒の原因となる菌が増えます。食中毒の原因となる菌は，肉や魚，いろいろなものを触る手，まな板やスポンジなど至るところに存在しています。家庭での食中毒予防のポイントを確認してみましょう。

## 食中毒予防の三原則

### つけない！

手が菌の運び屋に！
石けんでていねいに
手洗いをしましょう

### ふやさない！

食品の購入後は
冷蔵庫に入れ
早めに食べきり
ましょう

### やっつける！

中心まで
しっかり加熱しましょう

★指の間や手首，つめの部分は汚れが残りやすいのでしっかり洗いましょう。
★手洗いの後は，きれいなハンカチやタオルで手を拭きましょう。

**今月の食塩摂取量**
小学校：1食**平均2.0g**
中学校：1食**平均2.5g**

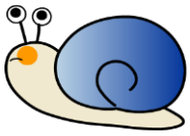
給食では，地場産物（ふくやまＳＵＮ・福山市内産・広島県内産）をできるだけ使用します。
（材料欄の**太字で書いてある材料**が地場産物です。天候等により使用できない場合もあります。）

←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 蔵王小学校（北東ブロック） | 主な材料 (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 | エネルギー キロカロリー |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 1(木) | パン<br>チリコンカン<br>レタスとたまごのスープ | パン<br>あぶら　かたくりこ<br>**じゃがいも**<br>きんときまめ | **ぎゅうにゅう**<br>ぶたにく<br>ベーコン<br>たまご | レタス　トマト<br>**たまねぎ**<br>にんじん<br>**にんにく** | しお　ケチャップ<br>とりがらスープ<br>うすくちしょうゆ<br>こしょう<br>ウスターソース<br>チリパウダー | 575 |
| 2(金) | ごはん<br>くれのにくじゃが<br>はりはりづけ<br>こくとうビーンズ | **ごはん**<br>あぶら　さとう<br>**じゃがいも** | **ぎゅうにゅう**<br>ぶたにく<br>**しらすぼし**<br>しおこんぶ<br>こくとうビーンズ | **たまねぎ**　にんじん<br>**きゅうり**<br>**こんにゃく**<br>きりぼしだいこん | しょうゆ<br>みりん　す<br>うすくちしょうゆ | 596 |
| 5(月) | ごはん<br>ふりかけ（てつきょうか）<br>だいずのごもくに<br>しらすあえ<br>6月4日～10日は歯と口の健康週間 | **ごはん**<br>さとう　あぶら<br>**じゃがいも** | **ぎゅうにゅう**<br>だいず　とりにく<br>あつあげ　こんぶ<br>**しらすぼし** | ごぼう　こんにゃく<br>にんじん<br>さやいんげん<br>**もやし**　**キャベツ** | す　みりん<br>しょうゆ<br>うすくちしょうゆ<br>ふりかけ<br>（てつきょうか） | 569 |
| 6(火) | ごはん<br>チンジャオロウスー<br>ビーフンのちゅうかあえ | **ごはん**<br>さとう　ごまあぶら<br>かたくりこ<br>ビーフン　あぶら | **ぎゅうにゅう**<br>ぶたにく<br>ロースハム | にんじん　**たまねぎ**<br>たけのこ　**ピーマン**<br>しょうが<br>**キャベツ**　**きゅうり** | す　しお<br>しょうゆ　からし<br>こしょう<br>トウバンジャン<br>オイスターソース | 542 |
| 7(水) | ねぎしおぶたどんぶり<br>ガスてんのあえもの<br>かたぬきチーズ | **ごはん**<br>あぶら　さとう<br>かたくりこ<br>ごまあぶら<br>しろごま | **ぎゅうにゅう**<br>ぶたにく　ガスてん<br>かまぼこ<br>（ピンク・しろ）<br>かたぬきチーズ | **キャベツ**　**きゅうり**<br>**たまねぎ**　にんじん<br>ほししいたけ<br>しょうが　**にんにく**<br>しろねぎ　**もやし** | さけ　みりん<br>うすくちしょうゆ<br>しお　こしょう<br>す | 561 |
| 8(木) | パン<br>こめこのクリームシチュー<br>ツナサラダ | パン<br>あぶら　さとう<br>**じゃがいも**<br>こめこ　バター | **ぎゅうにゅう**<br>とりにく<br>うずらたまご<br>まぐろあぶらづけ | **キャベツ**　**きゅうり**<br>にんじん　**たまねぎ**<br>とうもろこし<br>マッシュルーム | しお　こしょう<br>す | 607 |
| 9(金) | ごはん<br>ちくわのいそべあげ<br>うめかつおあえ<br>けんちんじる<br>北東ブロック献立 | **ごはん**<br>あぶら　こむぎこ | **ぎゅうにゅう**<br>とりにく　とうふ<br>あぶらあげ<br>ちくわ　あおのり<br>かつおぶし | **たまねぎ**　にんじん<br>**きゅうり**　しめじ<br>こんにゃく　**ねぎ**<br>うめぼし　**キャベツ** | うすくちしょうゆ<br>しょうゆ | 632 |
| 12(月) | むぎごはん<br>マーボーひじき<br>バンサンスー | むぎ**ごはん**<br>さとう　しろごま<br>ごまあぶら<br>かたくりこ<br>はるさめ | **ぎゅうにゅう**<br>ぶたにく　とうふ<br>ひじき　あかみそ<br>ロースハム | **たまねぎ**　にんじん<br>**キャベツ**　**きゅうり**<br>たけのこ　にら<br>しょうが　**にんにく** | しお　しょうゆ<br>す　からし<br>トウバンジャン | 603 |

「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<br>蔵王小学校<br>（北東ブロック） | 主な材料<br>(き)<br>主に熱や力になるもの | (あか)<br>主に血や肉になるもの | (みどり)<br>主に体の調子を整えるもの | 調味料・だし等 | エネルギー<br>キロカロリー |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 13<br>(火) | ごはん<br>じゃがツナサラダ<br>かきたまじる<br>なっとう<br> | **ごはん**<br>さとう　あぶら<br>**じゃがいも**<br>かたくりこ | **ぎゅうにゅう**<br>まぐろあぶらづけ<br>とりにく　たまご<br>とうふ　なっとう | にんじん　**きゅうり**<br>**たまねぎ**<br>**チンゲンサイ** | す　しょうゆ<br>こしょう　しお<br>うすくちしょうゆ<br>だしいりこ | 548 |
| 14<br>(水) | ごはん<br>いりどり<br>あなごときゅうりのあえもの | **ごはん**<br>さとう　あぶら<br>しろごま　さといも | **ぎゅうにゅう**<br>とりにく　あつあげ<br>やきあなご | にんじん　**きゅうり**<br>こんにゃく　ごぼう<br>さやいんげん | みりん　しょうゆ<br>うすくちしょうゆ<br>す | 569 |
| 15<br>(木) | パン<br>ほうれんそう　**北東ブロック献立**<br>カレーメンチカツ<br>コーンキャベツ<br>おこめんスープ | パン<br>あぶら　**こめこめん** | **ぎゅうにゅう**<br>とりにく<br>ほうれんそうカレー<br>メンチカツ | **キャベツ**　にんじん<br>**たまねぎ**<br>とうもろこし<br>**チンゲンサイ**<br>ほししいたけ | しお<br>うすくちしょうゆ<br>とりがらスープ | 578 |
| 16<br>(金) | ごはん<br>さばのカレーに<br>こんぶあえ<br>みそしる<br> | **ごはん**<br>さとう<br>神石産の大豆を使用 | **ぎゅうにゅう**<br>しおこんぶ　さば<br>**とうふ**<br>**あぶらあげ**<br>ちゅうみそ | **キャベツ**　**もやし**<br>にんじん　**たまねぎ**<br>しめじ　**ねぎ** | しょうゆ　しお<br>さけ　みりん<br>カレーこ<br>だしいりこ | 563 |
| 19<br>(月) | <br>参観日（さんかんび）　振替休業日（ふりかえきゅうぎょうび）<br>  | | | | | |
| 20<br>(火) | ごはん<br>あつあげのミートソースに<br>ごまあえ | **ごはん**<br>さとう　あぶら<br>しろごま<br>かたくりこ | **ぎゅうにゅう**<br>あつあげ　ぶたにく | **たまねぎ**　にんじん<br>しめじ<br>**キャベツ**　**もやし**<br>えだまめ | しょうゆ<br>ケチャップ<br>ウスターソース<br>オイスターソース | 567 |
| 21<br>(水) | ごはん<br>ふりかけ<br>（カルシウムきょうか）<br>とりにくのさっぱりに<br>こまつなサラダ | **ごはん**<br>あぶら　さとう<br>かたくりこ<br>ごまあぶら | **ぎゅうにゅう**<br>とりにく<br>うずらたまご<br>ロースハム<br>ひじき | にんじん　**こまつな**<br>**もやし**<br>とうもろこし<br>しょうが　**にんにく**<br>えだまめ　**たまねぎ** | しょうゆ　からし<br>みりん　す　さけ<br>うすくちしょうゆ<br>ふりかけ<br>(カルシウムきょうか) | 574 |
| 22<br>(木) | こがたパンプキンパン<br>イタリアンスパゲティ<br>かおりあえサラダ | パンプキンパン<br>さとう　あぶら<br>はるさめ<br>スパゲティ | **ぎゅうにゅう**<br>ぶたにく<br>ロースハム | **たまねぎ**　にんじん<br>**きゅうり**　**にんにく**<br>**キャベツ**　セロリー<br>マッシュルーム<br>えだまめ | しお　こしょう<br>ケチャップ　す<br>ウスターソース<br>うすくちしょうゆ | 566 |
| 23<br>(金) | ごはん<br>ししゃものからあげ<br>かおりあえ<br>ぶたじる　**北東ブロック献立** | **ごはん**<br>あぶら<br>さといも<br>かたくりこ<br>神石産の大豆を使用 | **ぎゅうにゅう**<br>ししゃも　ぶたにく<br>**あぶらあげ**<br>ちゅうみそ | **キャベツ**　**きゅうり**<br>**たまねぎ**　にんじん<br>**ねぎ**　こんにゃく | かおり | 576 |
| 26<br>(月) | ひろしまたっぷりビビンバ<br>ワンタンスープ<br>ヨーグルト<br>ひろしま給食100万食メニュー | むぎ**ごはん**<br>ごまあぶら　あぶら<br>しろごま<br>ワンタンめん | **ぎゅうにゅう**<br>ぶたにく　とりにく<br>**しらすぼし**<br>ヨーグルト | はくさいキムチ<br>**にんにく**　**もやし**<br>ひろしまなづけ<br>にんじん　**たまねぎ**<br>ほししいたけ<br>**チンゲンサイ** | しお　しょうゆ<br>こしょう<br>とりがらスープ | 626 |
| 27<br>(火) | ごはん<br>あじのたつたあげ<br>コーンキャベツ<br>しんじゃがのみそしる | **ごはん**<br>かたくりこ<br>あぶら　**じゃがいも** | **ぎゅうにゅう**<br>あじ　とうふ<br>あぶらあげ<br>ちゅうみそ | しょうが　**キャベツ**<br>とうもろこし<br>にんじん　**たまねぎ**<br>しめじ　**ねぎ** | しょうゆ<br>だしいりこ | 583 |
| 28<br>(水) | ごはん<br>あじつけのり<br>とうにゅうたんたんめん<br>かいそうサラダ | **ごはん**<br>ちゃんぽんめん<br>あぶら　さとう<br>しろごま<br>ごまあぶら | **ぎゅうにゅう**<br>ぶたにく<br>とうにゅう<br>かいそうミックス<br>まぐろあぶらづけ<br>あじつけのり | しょうが　**にんにく**<br>**たまねぎ**　にんじん<br>**チンゲンサイ**　**もやし**<br>とうもろこし<br>**きゅうり**　**キャベツ** | しお　こしょう<br>トウバンジャン<br>しょうゆ　す<br>とりがらスープ | 582 |
| 29<br>(木) | こくとうパン<br>ポークビーンズ<br>グリーンサラダ<br>メロン | こくとうパン<br>さとう　あぶら<br>**じゃがいも** | **ぎゅうにゅう**<br>ぶたにく　だいず<br>まぐろあぶらづけ | **たまねぎ**　にんじん<br>**キャベツ**　**きゅうり**<br>ブロッコリー<br>メロン | す　しお<br>こしょう<br>ケチャップ<br>ウスターソース | 666 |
| 30<br>(金) | まるごとふくやま<br>ええじゃんカレー<br>フレンチサラダ<br>おいわいゼリー　市制施行記念日献立 | **ごはん**<br>あぶら　さとう<br>こむぎこ　バター<br>**じゃがいも**<br>**おいわいゼリー**<br>広島県内産夏みかんゼリー | **ぎゅうにゅう**<br>**ぶたにく**<br>ロースハム | **にんにく**　**キャベツ**<br>**きゅうり**　しょうが<br>**たまねぎ**　にんじん<br>**こんにゃく**　えだまめ | しお　こしょう<br>ビンゴソース<br>ケチャップ<br>ウスターソース<br>カレーこ　す | 633 |

**7月1日は「福山市市制施行記念日」です。地元の食材たっぷりの地産地消給食を食べてお祝いしましょう！**

「早寝・早起き・朝ごはん」　「地場産物を食卓に」