

給食だより 6月

2024年(令和6年)
福山市教育委員会
(学校保健課)

衛生に 気を付けよう

気温や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ります。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◆

◇ につけない ◇ (手洗い)

・せっけんを使って手洗いし、しっかり汚れをおとしましょう。

食事の前

トイレの

外から
帰ったとき

料理の

◇ ふやさない ◇ (冷蔵・冷凍)

・出来あがった料理は、できるだけ早く食べましょう。

・すぐに食べない場合は、冷蔵庫や冷凍庫に入れて、早めに食べきりましょう。



◇ やっつける ◇ (加熱)

・加熱して調理するものは、中心まで十分に火を通しましょう。

中心温度75℃
1分以上



◇ 6月4日～10日は歯と口の健康週間 ◇

今月はしっかりかむことを意識した「カミカミ献立」をたくさん取り入れています。よくかんで食べましょう。



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



Instagramでは給食の人気メニューや調理の様子を紹介しています!



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。)

福山市学校給食【公式】

検索

FUKUYAMA_KYUSHOKU

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 H班校 (北西ブロック)	主な材料			調味料・だし等	E値 - キカロリ
		(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		
3 (月)	ごはん おやこうどん ごもくきんぴら	ごはん うどん さとう あぶら	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく くきわかめ たまご さつまあげ	たまねぎ にんじん ねぎ しめじ こんにゃく ごぼう	しょうゆ みりん だしりこ	566
4 (火)	ごはん くれのにくじゃが はりはりづけ 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 ぶたにく しおこんぶ しらすぼし	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	582
5 (水)	ごはん ちくぜんに ごますあえ	ごはん さといも さとう あぶら はるさめ しろごま	ぎゅうにゅう あつあげ とりにく しらすぼし	こんにゃく さやいんげん ごぼう にんじん キャベツ きゅうり	みりん しょうゆ しお す	566
6 (木)	パン こめこのクリームシチュー フレンチサラダ	パン こめこ じゃがいも あぶら バター さとう	ぎゅうにゅう とりにく まぐろあぶらづけ	えだまめ たまねぎ にんじん マッシュルーム キャベツ きゅうり	しお こしょう す うすくちしょうゆ	595
7 (金)	ごはん しろみざかなと だいのあまみそあえ そえやさい おこめんスープ	ごはん かたくりこ さとう あぶら こめこめん	ぎゅうにゅう だいのす ホキ ちゅうみそ とりにく	キャベツ にんじん たまねぎ なら もやし ほししいたけ	さけ みりん うすくちしょうゆ とりからスープ しお	612
10 (月)	ごぼういりてつぶん たっぷりドライカレー こまつなサラダ	むぎごはん あぶら さとう	ぎゅうにゅう だいのす ぶたにく ぶたレバー ひじき ロースハム	ごぼう しょうが たまねぎ トマト にんじん にんにく キャベツ こまつな とうもろこし	しお こしょう カレーこ ケチャップ トンカツソース うすくちしょうゆ す かしら	551
11 (火)	ごはん あじとごぼうの あまからがらめ ゆかりづけ じゃがいものみそしる	ごはん かたくりこ さとう あぶら じゃがいも	ぎゅうにゅう あじ とうふ あぶらあげ ちゅうみそ	ごぼう キャベツ きゅうり たまねぎ にんじん ねぎ しめじ	さけ しょうゆ みりん ゆかり だしりこ	609

「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 H班校 (北西ブロック)	主な材料			調味料・だし等	エネルギー +カロリー
		(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)	ごはん マーボーひじき パンサンスー	ごはん かたくりこ さとう ごまあぶら はるさめ しろごま	ぎゅうにゅう とうふ ひじき ぶたにく あかみそ ロースハム	しょうが たまねぎ にら にんじん にんにく キャベツ きゅうり	トウバンジャン しょうゆ しお す からし	592
13 (木)	こがたパン 焼きスパゲティ きりぼしパン ヨーグルト	パン スパゲティ あぶら しろごま さとう ごまあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにくささみ(ゆで) ヨーグルト	キャベツ たまねぎ にんじん ねぎ きゅうり もやし きりぼしだいこん	しお こしょう トンカツソース ウスターソース す しょうゆ トウバンジャン	652
14 (金)	ごはん おやこに ツナフレークあえ	ごはん じゃがいも さとう あぶら	ぎゅうにゅう あぶらあげ とりにく たまご まぐろあぶらづけ	さやいんげん たまねぎ にんじん キャベツ きゅうり	しょうゆ	571
17 (月)	ハヤシライス しゃりしゃりポテトサラダ 北西ブロック献立	ごはん こめこ あぶら バター じゃがいも さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく ロースハム	たまねぎ にんじん にんにく マッシュルーム きゅうり	あかワイン しお こしょう ウスターソース トマトピューレ ケチャップ す	583
18 (火)	ごはん いわしのうめに  そえやさい けんちんじる	ごはん さとう さといも ごまあぶら	ぎゅうにゅう いわし とうふ あぶらあげ とりにく	しょうが うめぼし キャベツ きゅうり こんにゃく ねぎ にんじん たまねぎ	さけ みりん しょうゆ す しお だしりこ	557
19 (水)	ごはん はるさめいり チンジャオロウスー きゅうりともやしのちゅうかあえ さつまいもチップス	ごはん はるさめ さとう あぶら しろごま ごまあぶら さつまいもチップス	ぎゅうにゅう ぶたにく わかめ ロースハム	しょうが たけのこ たまねぎ にんじん ピーマン きゅうり もやし	しょうゆ しお オイスターソース トウバンジャン こしょう す うすくちしょうゆ	570
20 (木)	パン あんずジャム フィッシュアンドチップス たまごスープ 北西ブロック献立	パン あんずジャム かたくりこ あぶら フライドポテト	ぎゅうにゅう ホキ ベーコン たまご	キャベツ たまねぎ にんじん	さけ うすくちしょうゆ しお こしょう とりがらすूप	630
21 (金)	ツナそぼろごはん わふうワンタン ぶどうゼリー 北西ブロック献立	むぎごはん さとう あぶら ワンタンめん ゼリー(てつきょう か)	ぎゅうにゅう くきわかめ まぐろあぶらづけ とりにく	にんじん たまねぎ チンゲンサイ とうもろこし えのきだけ	しお しょうゆ こしょう とりがらすूप	594
24 (月)	ごはん ふりかけ(加ゆみきょうか) だいすのいそに  カステんのあえもの	ごはん じゃがいも さとう あぶら	ぎゅうにゅう だいす あつあげ ひじき とりにく カステん	こんにゃく さやいんげん たまねぎ にんじん キャベツ もやし きゅうり	みりん しょうゆ しお す うすくちしょうゆ ふりかけ(カルシ ウムきょうか)	561
25 (火)	ごはん いかのてんぷら きりぼしだいこんの ベーコンソテー やかましいみそじる	ごはん あぶら じゃがいも	ぎゅうにゅう いかのてんぷら ベーコン あつあげ わかめ ちゅうみそ	きりぼしだいこん ごまつな にんにく にんじん たまねぎ ねぎ しめじ	さけ しょうゆ しお こしょう だしりこ	597
26 (水)	ごはん ジアチャンドウフ ナムル	ごはん かたくりこ さとう ごまあぶら あぶら しろごま	ぎゅうにゅう あつあげ ぶたにく あかみそ	キャベツ しょうが たまねぎ チンゲンサイ にんじん にんにく ほししいたけ きゅうり もやし	さけ しょうゆ とりがらすूप トウバンジャン ガーリック	577
27 (木)	こくとうパン とりにくと なつやさいのトマトに かいそうサラダ	こくとうパン じゃがいも あぶら さとう	ぎゅうにゅう とりにく かいそうミックス まぐろあぶらづけ	えだまめ かぼちゃ たまねぎ トマト なす にんにく キャベツ きゅうり とうもろこし	トンカツソース ケチャップ しお こしょう しょうゆ す	585
28 (金)	ピピンバ かんこくふうスープ れいとうみかん	ごはん さとう ごまあぶら あぶら トック	ぎゅうにゅう ぶたにく きんしたまご あかみそ わかめ とりにく	きゅうり にんじん にんにく もやし たまねぎ ねぎ みかん	トウバンジャン しょうゆ みりん うすくちしょうゆ こしょう しお とりがらすूप	593