

# 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)

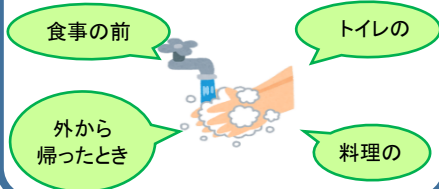
**衛生に  
気を付けよう**

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。



### ◇ 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。



### ◇ 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 ※ぎょうにゅうは、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値キ キカロリ
		(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		
3 (月)	ごはん ちくぜんに ごますあえ <b>福岡県の郷土料</b>	<b>ごはん</b> さといも さとう あぶら はるさめ しろごま	<b>ぎょうにゅう</b> あつあげ とりにく <b>しらすぼし</b>	こんにゃく さやいんげん ごぼう にんじん <b>キャベツ きゅうり</b>	みりん しょうゆ しお す	(小)566 (中)709
4 (火)	パン あんずジャム こめこのクリームシチュー フレンチサラダ	パン あんずジャム こめこ <b>じゃがいも</b> あぶら バター さとう	<b>ぎょうにゅう</b> とりにく まぐろあぶらづけ	えだまめ <b>たまねぎ</b> にんじん マッシュルーム <b>キャベツ きゅうり</b>	しお こしょう す うすくちしょうゆ	(小)620 (中)794
5 (水)	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	<b>ごはん</b> かたくりこ さとう あぶら <b>こめこめん</b>	<b>ぎょうにゅう</b> だいの ホキ ちゅうみそ とりにく	<b>キャベツ</b> にんじん <b>たまねぎ</b> にら <b>もやし</b> ほししいだけ	さけ みりん うすくちしょうゆ とりがらすープ しお	(小)612 (中)766
6 (木)	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【小・中】	<b>ごはん</b> <b>じゃがいも</b> あぶら さとう アーモンドいりこ 【小・中】	<b>ぎょうにゅう</b> ぶたにく しおこんぶ <b>しらすぼし</b>	<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)582 (中)722
7 (金)	ごはん おやこうどん ごもくきんぴら	<b>ごはん</b> うどん さとう あぶら	<b>ぎょうにゅう</b> とりにく たまご くきわかめ さつまあげ ぶたにく	<b>たまねぎ</b> にんじん <b>ねぎ</b> しめじ <b>こんにゃく</b> ごぼう	しょうゆ みりん だしりこ	(小)566 (中)708
10 (月)	ツナそぼろごはん わふうワンタン ぶどうゼリー	むぎ <b>ごはん</b> さとう あぶら ワンタンめん ゼリー(てつきょうか)	<b>ぎょうにゅう</b> くきわかめ まぐろあぶらづけ <b>きんしたまご</b> とりにく	にんじん <b>たまねぎ</b> <b>チンゲンサイ</b> えのきだけ	しお しょうゆ こしょう だしりこ	(小)599 (中)741
11 (火)	こがたパンプキンパン やきスパゲティ きりぼしパンパンジー ヨーグルト	パンプキンパン スパゲティ あぶら しろごま さとう ごまあぶら 「早寝・早起き・朝ごはん」 「地場産物を食卓に」	<b>ぎょうにゅう</b> ぶたにく とりにくささみ(ゆで) ヨーグルト	<b>キャベツ</b> <b>たまねぎ</b> にんじん <b>ねぎ</b> <b>きゅうり</b> <b>もやし</b> 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	(小)652 (中)860

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初ギ- キカロー
		(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 ハンサンスー	<b>ごはん</b> かたくりこ さとう ごまあぶら はるさめ しろごま	<b>ぎゅうにゅう</b> とうふ <b>ひじき</b> ぶたにく あかみそ ロースハム	しょうが <b>たまねぎ</b> にら にんじん <b>にんにく キャベツ</b> <b>きゅうり</b>	トウバンジャン しょうゆ しお す からし	(小)592 (中)741
13 (木)	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	<b>ごはん</b> かたくりこ さとう あぶら <b>じゃがいも</b>	<b>ぎゅうにゅう</b> あじ とうふ あぶらあげ ちゅうみそ	ごぼう <b>キャベツ</b> <b>きゅうり たまねぎ</b> にんじん <b>ねぎ</b> しめじ	さけ しょうゆ みりん ゆかり だしいりこ	(小)609 (中)761
14 (金)	ごはん おやこに ツナフレークあえ	<b>ごはん</b> <b>じゃがいも</b> さとう あぶら	<b>ぎゅうにゅう</b> 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 <b>たまねぎ にんじん</b> <b>キャベツ きゅうり</b>	しょうゆ	(小)571 (中)714
17 (月)	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	<b>ごはん</b> 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	<b>ぎゅうにゅう</b> ぶたにく わかめ ロースハム	しょうが たけのこ <b>たまねぎ にんじん</b> <b>ピーマン きゅうり</b> <b>もやし</b>	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	(小)570 (中)710
18 (火)	パン とりのレモンソース コーンキャベツ しろいんげんまめの ポタージュスープ 	パン かたくりこ さとう あぶら <b>じゃがいも</b> しろいんげんまめ	<b>ぎゅうにゅう</b> とりにく ベーコン	レモン <b>キャベツ</b> とうもろこし <b>たまねぎ にんじん</b>	さけ しお しょうゆ こしょう クリームポタージュ	(小)690 (中)882
19 (水)	ごはん いわしのうめに  そえやさい けんちんじる	<b>ごはん</b> さとう さとも ごまあぶら	<b>ぎゅうにゅう</b> いわし とうふ あぶらあげ とりにく	しょうが うめぼし <b>キャベツ きゅうり</b> こんにゃく <b>ねぎ</b> にんじん <b>たまねぎ</b>	さけ みりん しょうゆ す しお だしいりこ	(小)557 (中)697
20 (木)	ハヤシライス しゃりしゃりポテトサラダ	<b>ごはん</b> こむぎこ あぶら バター <b>じゃがいも</b> さとう	<b>ぎゅうにゅう</b> ぶたにく ロースハム	<b>たまねぎ にんじん</b> <b>にんにく</b> マッシュルーム <b>きゅうり</b>	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	(小)583 (中)726
21 (金)	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 <b>ごはん</b> あぶら さとう	<b>ぎゅうにゅう</b> だいず ぶたにく ぶたレバー <b>ひじき</b> ロースハム	ごぼう しょうが <b>たまねぎ トマト</b> にんじん <b>にんにく</b> <b>キャベツ こまつな</b> 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 からし	(小)551 (中)697
24 (月)	ビビンバ かんこくふうスープ れいとうみかん	<b>ごはん</b> さとう ごまあぶら あぶら トック	<b>ぎゅうにゅう</b> ぶたにく <b>きんしたまご</b> あかみそ わかめ とりにく	<b>きゅうり にんじん</b> <b>にんにく もやし</b> <b>たまねぎ ねぎ</b> 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 とりがらすー	(小)593 (中)735
25 (火)	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 <b>じゃがいも</b> あぶら さとう	<b>ぎゅうにゅう</b> 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 <b>たまねぎ トマト</b> なす <b>にんにく</b> <b>キャベツ きゅうり</b> とうもろこし にんじん	トンカツソース ケチャップ しお こしょう しょうゆ す	(小)585 (中)771
26 (水)	ごはん ジアチャンドウフ ナムル	<b>ごはん</b> かたくりこ さとう ごまあぶら あぶら しろごま	<b>ぎゅうにゅう</b> あつあげ ぶたにく あかみそ	<b>キャベツ</b> しょうが <b>たまねぎ</b> <b>チンゲンサイ</b> にんじん <b>にんにく</b> ほししいたけ <b>きゅうり もやし</b>	さけ しょうゆ とりがらすー トウバンジャン ガーリック	(小)577 (中)725
27 (木)	ごはん いかのてんぷら 【小学校・中学校】 きりぼしだいのこんの ペーコンソテー やかましいみそしる	<b>ごはん</b> あぶら <b>じゃがいも</b>	<b>ぎゅうにゅう</b> いかてんぷら 【小・中】 ペーコン あつあげ わかめ ちゅうみそ	きりぼしだいのこん <b>こまつな にんにく</b> にんじん <b>たまねぎ</b> <b>ねぎ</b> しめじ	さけ しょうゆ しお こしょう だしいりこ	(小)597 (中)777
28 (金)	ごはん ふりかけ (加ツムきょうか) だいずのいそに ガステんのあえもの 	<b>ごはん</b> <b>じゃがいも</b> さとう あぶら	<b>ぎゅうにゅう</b> だいず あつあげ <b>ひじき</b> とりにく ガステん	こんにゃく さやいんげん <b>たまねぎ にんじん</b> <b>キャベツ</b> <b>もやし きゅうり</b>	みりん しょうゆ しお す うすくちしょうゆ ふりかけ (加ツムきょうか)	(小)561 (中)697