

給食だより 6月

2021年(令和3年)
福山市教育委員会
(学校保健課)

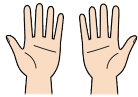
今月の給食目標

衛生に気をつけよう

梅雨時は1年のうちでも特に食中毒の発生しやすい時期です。
食中毒をはじめとするさまざまな感染症を予防するには手洗いがとても大切です。食事の前後やトイレの後、外から帰ってきた後には念入りに手を洗いましょう。

手には見えない よこれがいっぱい!

ばい菌 ほこり 汗 土...など



石けんでしっかり 手を洗いましょう!



手を洗ったあとは清潔な ハンカチでふきましょう!



今月の食塩摂取量
小学校:1食平均2.0g
中学校:1食平均2.4g



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

加茂小学校

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	I栄養 和カロリー
		(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		
1 (火)	ごはん あじのからみづけ プチトマト とうふじる	ごはん かたくりこ あぶら さとう	ぎゅうにゅう あじ とうふ あぶらあげ わかめ	たまねぎ にんじん プチトマト しめじ ねぎ	さけ こしょう す みりん しょうゆ いちみつがらし うすくちしょうゆ しお だしiriこ	591
2 (水)	ごはん かいせんチャプチェ もやしのナムル かくチーズ	ごはん さとう あぶら はるさめ しろごま ごまあぶら	ぎゅうにゅう いか ぶたにく チーズ	しょうが にんにく たまねぎ にんじん たけのこ チンゲンサイ きゅうり もやし ほししいたけ	しょうゆ さけ トウバンジャン うすくちしょうゆ ガーリック	615
3 (木)	こがたパン あんずジャム せとうちしおかぜスパゲティ ポテトサラダ	パン あんずジャム スパゲティ オリーブオイル じゃがいも マヨネーズ	ぎゅうにゅう ベーコン たこ しらすばし ロースハム	たまねぎ にんじん キャベツ にんにく レモン きゅうり	しお こしょう うすくちしょうゆ	595
4 (金)	おやこどんぶり こますあえ	ごはん あぶら さとう しろごま	ぎゅうにゅう とりにく たまご しらすばし	たまねぎ にんじん ほししいたけ ねぎ きゅうり もやし キャベツ	みりん しお しょうゆ けずりぶし す	596
7 (月)	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	ごはん あぶら さとう こめこめん	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく	キャベツ たまねぎ にんじん しめじ しょうが もやし こまつな ほししいたけ	しょうゆ さけ しお みりん うすくちしょうゆ とりがらすー	607
8 (火)	ごはん こうやどうふのたまごとじ きりほしだいこんのすのもの かみかみこんだて	ごはん じゃがいも あぶら さとう	ぎゅうにゅう たまご ぶたにく こうやどうふ	にんじん たまねぎ ほししいたけ もやし さやいんげん こまつな きりほしだいこん	しお しょうゆ うすくちしょうゆ す	583
9 (水)	ごはん ふりかけ(てつきょうか) かぼちゃのそぼろに まめなサラダ	ごはん あぶら さとう しろごま	ぎゅうにゅう とりにく あつあげ だいず まぐろあぶらづけ	かぼちゃ たまねぎ にんじん さやいんげん もやし こまつな	ふりかけ (てつきょうか) みりん しょうゆ うすくちしょうゆ す	605
10 (木)	パン フィッシュアンドチップス ミネストローネ	パン かたくりこ あぶら フライドポテト マカロニ ひよこまめ	ぎゅうにゅう ホキ ベーコン	マッシュルーム キャベツ にんじん たまねぎ トマト	さけ こしょう しお しょうゆ とりがらすー	644

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		
11 (金)	ごはん だいすのいそに いかときゅうりのすのもの 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 だいす とりにく まめちくわ ひじき いめ わかめ	にんじん たまねぎ さやいんげん こんにゃく きゅうり	みりん しょうゆ うすくちしょうゆ しお す	611
14 (月)	ごはん くれのにくじゃが はりはりづけ 	ごはん じゃがいも あぶら さとう	ぎゅうにゅう ぎゅうにく しらすぼし しおこんぶ	たまねぎ こんにゃく きりほしだいこん 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	615
15 (火)	ごはん とりにくのさっぱり ビーフンスープ	ごはん じゃがいも あぶら さとう かたくりこ ビーフン	ぎゅうにゅう とりにく うずらたまご ぶたにく	しょうが にんにく キャベツ たまねぎ にんじん もやし さやいんげん ほししいたけ ねぎ	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	611
16 (水)	ポークカレーライス アスパラサラダ 	ごはん じゃがいも あぶら バター こむぎこ さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく	にんにく たまねぎ えだまめ キャベツ グリーンアスパラガス にんじん とうもろこし	ウスターソース とんかつソース ケチャップ しお しょうゆ カレーこ す こしょう	648
17 (木)	パン チリコンカン コンソメジュリアン メロン 	パン きんときまめ じゃがいも あぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく ベーコン	たまねぎ トマト にんにく にんじん キャベツ セロリー メロン	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	620
18 (金)	ジャンボおにぎり こいわしのからあげ ゆかりあえ しんたまねぎのみそしる 	ごはん あぶら 	ぎゅうにゅう おにぎりのり わかめ こんぶつくだに こいわし ちゅうみそ あぶらあげ とうふ	キャベツ にんじん たまねぎ しめじ ねぎ	ゆかり だしいりこ	595
21 (月)	むぎごはん 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 	むぎごはん さとう かたくりこ あぶら くろごま ごまあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく	しょうが たまねぎ にんじん たけのこ ピーマン きゅうり みかん	しょうゆ す オイスターソース しお こしょう トウバンジャン	587
22 (火)	ごはん さばのピリからに おんやさい けんちんじる 	ごはん さといも さとう あぶら	ぎゅうにゅう さば ちゅうみそ とうふ あぶらあげ	にんにく キャベツ たまねぎ にんじん こんにゃく ごぼう ねぎ	みりん さけ しょうゆ トウバンジャン だしいりこ	585
23 (水)	ごはん ちくぜんに うめかつおあえ ヨーグルト 	ごはん じゃがいも あぶら さとう	ぎゅうにゅう とりにく あつあげ まめちくわ かつおぶし ヨーグルト	ごぼう にんじん こんにゃく たけのこ さやいんげん きゅうり キャベツ うめぼし	みりん しょうゆ うすくちしょうゆ	625
24 (木)	こくとうパン ハンバーグの ケチャップソースかけ まめまめポタージュスープ	こくとうパン じゃがいも さとう しろいんげんまめ	ぎゅうにゅう ハンバーグ ベーコン	キャベツ にんじん たまねぎ えだまめ とうもろこし しめじ	ウスターソース ケチャップ クリームポタージュ しお こしょう	687
25 (金)	ひろしまオールスター★ たんたんどん たまごスープ 	ごはん ごまあぶら さとう しろごま はるさめ	ぎゅうにゅう ぶたにく わかめ しらすぼし ちゅうみそ たまご	にんにく しょうが にんじん しめじ ひろしまなづけ ねぎ とうもろこし レモン たまねぎ えのきだけ	みりん しお トウバンジャン しょうゆ さけ けずりぶし うすくちしょうゆ	606
28 (月)	むぎごはん マーボーなす パンサンスー 	むぎごはん さとう ごまあぶら かたくりこ あぶら しろごま はるさめ	ぎゅうにゅう ぶたにく あかみそ ロースハム	しょうが にんにく たまねぎ にんじん なす ほししいたけ にら キャベツ もやし きゅうり	しょうゆ トウバンジャン しお す からし	628
29 (火)	ごはん あつあげのみそいため ガスてんのあえもの 	ごはん あぶら はるさめ かたくりこ ごまあぶら さとう 	ぎゅうにゅう あつあげ ぶたにく ちゅうみそ ガスてん	たまねぎ キャベツ ほししいたけ にんにく しょうが にんじん ごまつな もやし たけのこ	しょうゆ しお す みりん うすくちしょうゆ	586
30 (水)	ごはん ごもくきんぴら にらたまじる	ごはん あぶら さとう じゃがいも かたくりこ	ぎゅうにゅう ぶたにく さつまあげ たまご	こんにゃく ごぼう さやいんげん にんじん たまねぎ にら	みりん しょうゆ いちみつがらし うすくちしょうゆ しお だしいりこ	603