

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

トイレの後

外から
帰ったとき

料理の前

◇ 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



◇ 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



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。)

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!



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 D班校 (神辺ブロック)	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		
3 (月)	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 【小学校・中学校】	ごはん じゃがいも あぶら さとう アーモンドいりこ 【小・中】	ぎょうにゅう 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	(小)582 (中)722
4 (火)	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	ぎょうにゅう とりにく たまご くきわかめ さつまあげ ぶたにく	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 だしいりこ	(小)566 (中)708
5 (水)	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 じゃがいも あぶら パター さとう	ぎょうにゅう 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	(小)620 (中)794
6 (木)	ごはん しろみざかなと だいずのあまみそあえ 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	ぎょうにゅう だいず ホキ ちゅうみそ とりにく	キャベツ にんじん たまねぎ にら もやし ほししいたけ	さけ みりん うすくちしょうゆ とりがらすープ しお	(小)612 (中)766
7 (金)	ごはん ちくぜんに 福岡県の郷土料理 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	ぎょうにゅう 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	(小)566 (中)709
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	ぎょうにゅう だいず ぶたにく ぶたしパー 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 からし	(小)551 (中)697

「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	エネルギー + 和カリー
		(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 (火)	ごはん マーボーひじき バンサンスー	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	(小)592 (中)741
12 (水)	こがたパン 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	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	(小)652 (中)860
13 (木)	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	(小)571 (中)714
14 (金)	ごはん いかのてんぷら 【小学校・中学校】 きりぼしだいこんの ベーコンソテー やかましいみそしる	ごはん あぶら じゃがいも	ぎゅうにゅう いかのてんぷら 【小・中】 ベーコン あつあげ わかめ ちゅうみそ	こまつな きりぼしだいこん にんじん にんにく たまねぎ ねぎ しめじ	さけ しお しょうゆ こしょう だしりこ	(小)597 (中)777
17 (月)	ハヤシライス しゃりしゃりポテトサラダ	ごはん こむぎこ 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	(小)583 (中)726
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	(小)557 (中)697
19 (水)	パン アスパラいりメンチカツ  コーンキャベツ しろいんげんまめの ポターージュスープ 	パン あぶら じゃがいも しろいんげんまめ	ぎゅうにゅう アスパラいりメンチ カツ ベーコン	キャベツ とうもろこし たまねぎ にんじん	しお こしょう クリームポターージュ	(小)625 (中)803
20 (木)	ごはん はるさめいり チンジャオロウスー きゅうりともしのちゅうかあえ 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	(小)570 (中)710
21 (金)	ツナそぼろごはん わふうワンタン ぶどうゼリー	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 きんしたまご とりにく	にんじん たまねぎ チンゲンサイ えのきだけ	しお しょうゆ こしょう だしりこ	(小)599 (中)742
24 (月)	ごはん ふりかけ(加ゆみきょうか) だいずのいそに ガステんのあえもの 	ごはん じゃがいも さとう あぶら	ぎゅうにゅう だいず あつあげ ひじき とりにく ガステん	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)	(小)561 (中)697
25 (火)	ごはん シアチャンドウフ 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 とりがらスープ トウバンジャン ガーリック	(小)577 (中)725
26 (水)	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 にんじん にんにく キャベツ きゅうり とうもろこし なす	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
27 (木)	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 とりがらスープ	(小)593 (中)735
28 (金)	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	(小)609 (中)761