

今月の給食目標

衛生に気をつけよう

気温と湿度が高くなる梅雨時は、じめじめとした蒸し暑さで体調をくずしやすくなります。また、細菌が繁殖しやすいので、食中毒の発生も多い時期です。食中毒を起こさないように、家庭での食中毒予防の方法を確認しましょう。

食中毒予防の3原則

つけない!

調理を始める前や、生の肉・魚・卵などを取り扱う前後には、石けんで洗いな



増やさない!

生鮮食品や惣菜は、買った後早めに冷蔵庫に入れ、できるだけ早く食べ



やっつける!

中心部まで十分加熱し、食中毒菌をやっつけましょう。調理器具は、こまめに消毒しまし



ホームページ

フェイスブック



←給食レシピや食育の取組等は
こちらから↓



福山市 学校給食

検索

地産地消! ふくやま Facebook

検索

今月の食塩摂取量

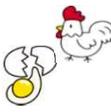
小学校:1食平均 2.1g
中学校:1食平均 2.5g



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。)

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 B班校 (中央ブロック)	主な材料			調味料・だし等	I初年- 和加リ-
		(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)	ポークカレーライス グリーンサラダ 	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 にんじん グリーンピース キャベツ きゅうり アップルソース	ウスターソース トンカツソース ケチャップ しお しょうゆ カレーこ こしょう す	(小)676
4 (火)	ごはん くれないくじゃが 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 ぶたにく 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	(小)650
5 (水)	こがたパン あんずジャム せとうちしおかぜスパゲティ ごぼうサラダ 	パン あんずジャム スパゲティ オリーブオイル マヨネーズ	ぎゅうにゅう ベーコン たこ しらすぼし まぐろあぶらづけ	たまねぎ にんじん キャベツ にんにく レモン ごぼう きゅうり	しお こしょう うすくちしょうゆ	(小)623
6 (木)	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 ピーマン プチトマト にんじん しめじ ねぎ	さけ しお こしょう みりん す しょうゆ いちみつがらし うすくちしょうゆ だしiriこ	(小)670
7 (金)	アスパラとしらすのごはん ぶたじる メロン 	ごはん しろごま あぶら	ぎゅうにゅう しらすぼし ぶたにく とうふ ちゅうみそ	グリーンアスパラガス にんじん たまねぎ とうもろこし ごぼう ねぎ こんにゃく メロン	うすくちしょうゆ さけ しお だしiriこ	(小)592
10 (月)	むぎごはん マーボーなす ハンサンスー	むぎごはん ごまあぶら さとう かたくりこ はるさめ しろごま あぶら ごまあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく あかみそ きんしたまご	なす にんじん たまねぎ もやし ほししいたけ いら しょうが にんにく キャベツ きゅうり	しょうゆ トウバンジャン しお す からし	(小)633
11 (火)	ごはん ぶたにくとだいの あまみそあえ おんやさい すましじる	ごはん しろごま かたくりこ さとう あぶら ぶ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいの ちゅうみそ わかめ	しょうが キャベツ えのきだけ たまねぎ にんじん ねぎ	さけ しょうゆ みりん しお うすくちしょうゆ だしこんぶ けずりぶし	(小)708

日 (曜)	こんだてめい B班校 (中央ブロック)	主 な 材 料			調味料・だし等	I初ギ- 和カリ-
		(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		
12 (水)	あつあげの ミートソースに 	あぶら さとう かたくりこ	あつあげ ぶたにく	たまねぎ にんじん えだまめ しめじ	ケチャップ ウスターソース とりがらスープ オイスターソース	(小)702
	あつあげの カレーに	あぶら さとう かたくりこ	あつあげ ぶたにく	たまねぎ にんじん ほししいたけ えだまめ にんにく しょうが	しょうゆ さけ しお こしょう カレーこ とりがらスープ	(小)690
	パンプキンパン こまつなサラダ かくチーズ 	パンプキンパン さとう ごまあぶら	ぎゅうにゅう ローズハム ひじき チーズ	にんじん こまつな もやし とうもろこし	うすくちしょうゆ す からし	
13 (木)	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 ごぼう こんにゃく ねぎ	みりん さけ しょうゆ しお トウバンジャン だしiriこ	(小)622
14 (金)	ごはん ごもくきんぴら にらたまじる かみかみこんだて	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 とりにく	こんにゃく さやいんげん ごぼう にんじん にら たまねぎ	みりん しょうゆ いちみつがらし こしょう しお だしiriこ	(小)638
17 (月)	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 うすらたまご ぶたにく	しょうが にんにく たまねぎ にんじん さやいんげん ねぎ もやし ほししいたけ	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	(小)650
18 (火)	ごはん チンジャオロウスー きゅうりのちゅうかうづけ れいとうみかん 	ごはん さとう かたくりこ あぶら ごまあぶら くろごま	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 しお オイスターソース こしょう す トウバンジャン	(小)595
19 (水)	パン かつおとレバーのカレーあげ しおもみきゅうり コーンポタージュスープ	パン かたくりこ あぶら じゃがいも クリームポタージュ	ぎゅうにゅう かつお とりレバー ベーコン 旬の魚	しょうが きゅうり にんじん たまねぎ とうもろこし  パセリ	さけ しょうゆ カレーこ しお こしょう	(小)689
20 (木)	ピピンバ かんこくふうスープ 	ごはん あぶら さとう ごまあぶら あぶら しろごま トック	ぎゅうにゅう ぶたにく たまご あかみそ とりにく わかめ	にんにく きゅうり もやし にんじん たまねぎ ねぎ	トウバンジャン しょうゆ みりん うすくちしょうゆ しお こしょう とりがらスープ	(小)687
21 (金)	ごはん ちくぜんに かみかみこんだて うめかつおあえ 中央ブロック献立	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 かつおぶし ちくわ 神石産の大豆 を使用	ごぼう にんじん こんにゃく たけのこ さやいんげん キャベツ きゅうり うめぼし	みりん しょうゆ うすくちしょうゆ	(小)590
24 (月)	むぎごはん 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	むぎ 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 しめじ しょうが にんじん こまつな ほししいたけ	しょうゆ しお さけ みりん うすくちしょうゆ とりがらスープ	(小)652
25 (火)	おやこどんぶり まめなサラダ アーモンドいりこ 	ごはん あぶら さとう しろごま ごまあぶら アーモンドいりこ	ぎゅうにゅう とりにく たまご だいす まぐろあぶらづけ	たまねぎ にんじん ほししいたけ ねぎ キャベツ もやし こまつな	みりん しお しょうゆ す だしこんぶ けずりぶし うすくちしょうゆ	(小)683
26 (水)	パン チリコンカン メキシコ料理 コンソメジュリアン ブルーベリーゼリー	パン きんときまめ あぶら ブルーベリーゼリー	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	しお こしょう ウスターソース ケチャップ チリパウダー パプリカ	(小)582
27 (木)	ジャンボおにぎり こいわしのからあげ ゆかりあえ しんじゃがのみそしる	ごはん あぶら じゃがいも	ぎゅうにゅう おにぎりのり こんぶつくだに こいわし ちゅうみそ とうふ あぶらあげ	きゅうり にんじん たまねぎ しめじ ねぎ	ゆかり だしiriこ	(小)660
28 (金)	ごはん だいすのいそに ガステんのあえもの  かみかみこんだて	ごはん じゃがいも あぶら さとう しろごま	ぎゅうにゅう だいす とりにく あつあげ ひじき ガステん	にんじん たまねぎ さやいんげん こんにゃく 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	(小)631