



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



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 C班校 (北東ブロック)	主 な 材 料			調味料・だし等	E値* +α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		
3 (月)	ごはん おやこうどん ごもくきんびら	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 だししいりこ	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	582
5 (水)	ごはん ちくぜんに ごますあえ 福岡県の郷土料理	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	566
6 (木)	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 バター 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	620
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	ぎょうにゅう だいす 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 ほししいいたけ	さけ みりん うすくちしょうゆ とりがらすーぷ 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 ヨーグルト 北東 ブロック献立	むぎごはん あぶら さとう	ぎょうにゅう だいす ぶたにく ぶたレバー ひじき ローズハム ヨーグルト	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	622

「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 C班校 (北東ブロック)	主 な 材 料			調味料・だし等	E値・ 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 (火)	ごはん あじとごぼうの旬の魚 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 だししいりこ	609
12 (水)	マーボーひじきどんぶり 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)	こがたパンブキンパン やきスパゲティ きりぼしパンバンジー	パンブキンパン 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)	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	581
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	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	583
18 (火)	ごはん いわしのうめに旬の魚 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 だししいりこ	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 だけのこ 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 とりのからあげ 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 あぶら かたくりこ じゃがいも しろいんげんまめ	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン	しょうが にんにく キャベツ とうもろこし たまねぎ にんじん	しょうゆ しお こしょう クリームポタージュ	699
21 (金)	ツナそぼろごはん わふうワントン ぶどうゼリー	むぎごはん さとう あぶら ワントンめん 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 だししいりこ	599
24 (月)	ごはん ふりかけ(カルシウムきょうか) だいすのいそに ガスてんのあえもの	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 ガスてん	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 あつあげ わかめ ちゅうみそ ベーコン	きりぼしだいこん にんじん たまねぎ ねぎ しめじ こまつな にんにく	しお しょうゆ さけ こしょう だししいりこ	597
26 (水)	ごはん ジヤチャンドウフ 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	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 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	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 とりにく きんしたまご あかみそ わかめ	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	593



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



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 C班校 (北東ブロック)	主 な 材 料			調味料・だし等	E値* +α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		
3 (月)	ごはん おやこうどん ごもくきんびら	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 だししいりこ	458
4 (火)	ごはん くれのにくじゃが はりはりづけ さつまいもチップス	ごはん じゃがいも あぶら さとう さつまいもチップス	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	501
5 (水)	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	456
6 (木)	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 バター 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	486
7 (金)	ごはん しろみざかなと だいのすのあまみそあえ 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 だいす 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	499
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 ヨーグルト 北東 ブロック献立	むぎ ごはん あぶら さとう	ぎょうにゅう だいす ぶたにく ぶたレバー ひじき ローズハム ヨーグルト	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	515

「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 C班校 (北東ブロック)	主 な 材 料			調味料・だし等	1人1杯 - 100kcal
		(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 あじとごぼうの旬の魚 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iriこ	492
12 (水)	マーボーひじきどんぶり 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 しろうごま	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	479
13 (木)	こがたパンブキンパン やきスパゲティ きりぼしパンバンジー	パンブキンパン スパゲティ あぶら しろうごま 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)	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	520
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	461
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	471
18 (火)	ごはん いわしのうめに旬の魚 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iriこ	466
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 しろうごま 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 だけのこ 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	467
20 (木)	パン とりのからあげ 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 あぶら かたくりこ じゃがいも しろいんげんまめ	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン	しょうが にんにく キャベツ とうもろこし たまねぎ にんじん	しょうゆ しお こしょう クリームポタージュ	545
21 (金)	ツナそぼろごはん わふうワントン ぶどうゼリー	むぎごはん さとう あぶら ワントンめん 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iriこ	491
24 (月)	ごはん ふりかけ(カルシウムきょうか) だいすのいそに ガスてんのあえもの	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 ガスてん	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)	454
25 (火)	ごはん しろみざかなのてんぷら きりぼしだいこんの ベーコンソテー やかましいみそしる	ごはん あぶら じゃがいも	ぎゅうにゅう しろみざかなのてん ぷら あつあげ わかめ ちゅうみそ ベーコン	きりぼしだいこん にんじん たまねぎ ねぎ しめじ こまつな にんにく	しお しょうゆ さけ こしょう だしiriこ	496
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 しろうごま	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 とりからスープ トウバンジャン ガーリック	469
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 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	444
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	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく きんしたまご あかみそ わかめ	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 とりからスープ	449