

衛生に気をつけよう

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、手洗いや調理のポイントを確認し、ご家庭でも実践してみてください。

～食中毒予防の3原則～

菌を

①つけない

調理や食事の前には、石けんで手を洗い、きれいなハンカチ等で拭きましょう。



菌

②増やさない

食品は適切な温度で保管しましょう。調理後は早めに食べましょう。



菌

③やっつける

中までしっかり火を通してきましょう。



～梅干しのひみつ～

昔からお弁当に梅干しが入れられてきたのは、おいしだけでなく、梅干しに含まれるクエン酸に、菌の増えにくい環境をつくる働きがあると言われていますからです。

給食にも登場する



FUKUYAMA_KYUSHOKU

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

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。）



今月の食塩摂取量

小学校：1食平均 2.0 g

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				I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	調味料・だし等	
1 (月)	ごはん くきわかめのきんぴら しらたまじる	ごはん しらたまもち しろごま あぶら ごまあぶら さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく くきわかめ さつまあげ	ごぼう にんじん こんにゃく たまねぎ チンゲンサイ	しょうゆ いちみつがらし しお だしiriこ	550
2 (火)	ごはん さばのうめにかおりあえ おこめんスープ	ごはん さとう こめこめん あぶら	ぎゅうにゅう さば とりにく	しょうが うめぼし きゅうり たまねぎ もやし にんじん チンゲンサイ ほししいたけ	さけ みりん しょうゆ す かおり しお うすくちしょうゆ とりがらスープ	554
3 (水)	こくとうパン しおレモンピーフン こまつなサラダ	こくとうパン ピーフン さとう あぶら ごまあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく ちくわ(半月切り) ロースハム ひじき	たまねぎ にんじん キャベツ ねぎ こまつな もやし とうもろこし レモン	さけ しお うすくちしょうゆ こしょう からし す	598
4 (木)	ごはん おやこに きりぼしだいこんと ちくわのすのもの	ごはん じゃがいも あぶら さとう	ぎゅうにゅう たまご とりにく あぶらあげ ちくわ(半月切り)	たまねぎ にんじん さやいんげん きりぼしだいこん きゅうり	しょうゆ けずりぶし しお す うすくちしょうゆ	563
5 (金)	ごはん アスパラメンチカツ コーンキャベツ もずくスープ 1食トンカツソース	ごはん あぶら	ぎゅうにゅう アスパラメンチカツ ちくわ(半月切り) もずく	キャベツ もやし とうもろこし たまねぎ にんじん チンゲンサイ ほししいたけ	しお うすくちしょうゆ とりがらスープ 1食トンカツソース	559
8 (月)	ひよこまめとチキンの カレーライス かいそうサラダ	ごはん じゃがいも あぶら バター こめこ さとう ごまあぶら ひよこまめ	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 にんじん にんにく たまねぎ きゅうり キャベツ	しお しょうゆ ウスターソース トンカツソース ケチャップ カレーこ す	616
9 (火)	ごはん チンジャオロウスー かきたまスープ さつまいもチップス	ごはん さとう あぶら かたくりこ はるさめ さつまいもチップス	ぎゅうにゅう ぶたにく たまご	たまねぎ にんじん たけのこ ピーマン もやし ねぎ ほししいたけ しょうが	しょうゆ しお こしょう トウバンジャン とりがらスープ うすくちしょうゆ	572
10 (水)	パン とりのてりに コーンポタージュスープ	パン さとう かたくりこ じゃがいも	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン	キャベツ たまねぎ しめじ エリンギ にんじん パセリ とうもろこし クリームコーン	みりん さけ しょうゆ しお こしょう クリームポター ジュ	613

日 (曜)	こんだてめい B班校 (中央ブロック)	主 な 材 料				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	調味料・だし等	
11 (木)	ごはん ゆかりふりかけ だいずのいそに しらすあえ	<u>ごはん</u> じゃがいも あぶら さとう	<u>ぎゅうにゅう</u> だいず とりにく まめちくわ <u>あつあげ</u> <u>ひじき</u> しらすぼし	にんじん <u>キャベツ</u> さやいんげん こんにゃく <u>もやし</u>	みりん しょうゆ うすくちしょうゆ 1食ゆかり す	558
12 (金)	ごはん わにのたつたあげ ポイルキャベツ みそしる	<u>ごはん</u> かたくりこ あぶら	<u>ぎゅうにゅう</u> サメ <u>とうふ</u> <u>あぶらあげ</u> ちゅうみそ わかめ	<u>キャベツ</u> にんじん <u>たまねぎ</u> しめじ <u>ねぎ</u> しょうが	さけ しょうゆ だしiriこ	600
15 (月)	ビビンバ かんこくふうスープ メロンゼリー	<u>ごはん</u> あぶら さとう しろごま トック ごまあぶら メロンゼリー	<u>ぎゅうにゅう</u> ぶたにく あかみそ とりにく わかめ	にんにく きゅうり <u>もやし</u> にんじん <u>たまねぎ</u> <u>ねぎ</u>	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 トウバンジャン	633
16 (火)	ごはん あつあげのちゅうかに ごぼうのマヨネーズサラダ	<u>ごはん</u> さとう ごまあぶら かたくりこ しろごま ノンエッグマヨネーズ	<u>ぎゅうにゅう</u> ぶたにく あつあげ うずらたまご まぐろあぶらづけ ぶたしバーチップ	<u>たまねぎ</u> にんじん チンゲンサイ ほししいたけ にんにく しょうが ごぼう きゅうり	しょうゆ とりがらスープ しお こしょう うすくちしょうゆ からし さけ	674
17 (水)	パン ポークビーンズ アスパラサラダ かくチーズ	パン じゃがいも さとう あぶら	<u>ぎゅうにゅう</u> ぶたにく だいず ロースハム かくチーズ	<u>たまねぎ</u> にんじん <u>キャベツ</u> きゅうり <u>グリーンアスパラガス</u> マッシュルーム	ケチャップ ウスターソース しお す こしょう	625
18 (木)	ごはん こいわしのうめあげ  きりぼしだいこんの ベーコンソテー じゃがいものみそしる	<u>ごはん</u> じゃがいも あぶら	<u>ぎゅうにゅう</u> こいわし(粉付梅味) ベーコン とうふ あぶらあげ ちゅうみそ	きりぼしだいこん こまつな にんじん にんにく <u>たまねぎ</u> しめじ <u>ねぎ</u>	さけ しょうゆ しお こしょう だしiriこ	599
19 (金)	ごはん うまに あなごときゅうりのあえもの	<u>ごはん</u> さとう あぶら じゃがいも しろごま	<u>ぎゅうにゅう</u> とりにく <u>あつあげ</u> まめちくわ やきあなご ちゅうみそ	ごぼう にんじん こんにゃく さやいんげん たけのこ きゅうり	さけ しょうゆ す うすくちしょうゆ	558
22 (月)	むぎごはん ふりかけ(てつきょうか) くれのにくじゃが はりはりづけ	むぎ <u>ごはん</u> じゃがいも あぶら さとう	<u>ぎゅうにゅう</u> ぶたにく <u>しらすぼし</u> しおこんぶ	<u>たまねぎ</u> こんにゃく にんじん きゅうり きりぼしだいこん	しょうゆ みりん うすくちしょうゆ す しお ふりかけ(てつ きょうか)	573
23 (火)	ツナそぼろごはん わふうワンタン のむヨーグルト(マスカット)	<u>ごはん</u> あぶら さとう ワンタンめん	<u>ぎゅうにゅう</u> まぐろあぶらづけ わかめ とりにく きんしたまご のむヨーグルト	にんじん <u>たまねぎ</u> チンゲンサイ ほししいたけ	しょうゆ しお こしょう だしiriこ	614
24 (水)	パン あんずジャム ごぼうのこめこクリームに かおりあえサラダ	パン じゃがいも あぶら こめこ バター はるさめ さとう あんずジャム	<u>ぎゅうにゅう</u> とりにく ロースハム	ごぼう にんじん マッシュルーム <u>たまねぎ</u> <u>キャベツ</u> きゅうり セロリー	しお こしょう とりがらスープ うすくちしょうゆ す	611
25 (木)	ごはん ひじきのりつくだに かやくうどん いりな	<u>ごはん</u> うどん あぶら	<u>ぎゅうにゅう</u> とりにく ベーコン やきかまぼこ あぶらあげ わかめ ひじきのり	<u>たまねぎ</u> にんじん ほししいたけ <u>ねぎ</u> <u>もやし</u> こまつな	しょうゆ だしiriこ みりん	551
26 (金)	ごはん あじのカレーあげ ポイルキャベツ ぶたじる	<u>ごはん</u> かたくりこ あぶら じゃがいも	<u>ぎゅうにゅう</u> あじ とうふ ぶたにく ちゅうみそ	<u>たまねぎ</u> にんじん <u>キャベツ</u> しめじ <u>ねぎ</u> こんにゃく	しお こしょう カレーこ だしiriこ	588
29 (月)	むぎごはん かいせんチャプチェ ナムル	むぎ <u>ごはん</u> さとう はるさめ ごまあぶら しろごま あぶら	<u>ぎゅうにゅう</u> ぶたにく いか えび	しょうが にんにく にんじん たけのこ <u>たまねぎ</u> きゅうり チンゲンサイ <u>もやし</u> ほししいたけ	しょうゆ さけ トウバンジャン ガーリック	562
30 (火)	ごはん とりにくとじゃがいもの ケチャップに ツナサラダ	<u>ごはん</u> じゃがいも あぶら さとう	<u>ぎゅうにゅう</u> とりにく うずらたまご まぐろあぶらづけ	<u>たまねぎ</u> にんじん えだまめ <u>キャベツ</u> にんにく きゅうり とうもろこし	しょうゆ ケチャップ しお こしょう す	588