



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

外から
帰ったとき

料理の

◇ 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7
5℃



◇ 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】

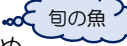
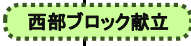
検索

FUKUYAMA_KYUSHOKU

今月の献立 ※ぎゅうにゅうは、毎日あります

日 (曜)	こんだてめい A班校 (西部ブロック)	主 な 材 料			調味料・だし等	エネルギー キロカロリー
		(ぎ) 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 ちくぜんに ごますあえ 福岡県の郷土料	ごはん さといも さとう あぶら はるさめ しろごま	ぎゅうにゅう あつあげ とりにく しらすばし	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
4 (火)	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	ぎゅうにゅう 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
5 (水)	ごはん しろみざかなと だいすのあまみそあえ 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	ぎゅうにゅう だいたい 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 とりがらスープ しお	(小)612
6 (木)	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・中】	ごはん じゃがいも あぶら さとう アーモンドいりこ 【小・中】	ぎゅうにゅう ぶたにく しおこんぶ しらすばし	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
7 (金)	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	ぎゅうにゅう 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iriこ	(小)566
10 (月)	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iriこ	(小)599
11 (火)	こがたパンプキンパン やきスパゲティ きりぼしパンバンジー ヨーグルト	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 トウパンジャン	(小)652

「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 A班校 (西部ブロック)	主 な 材 料			調味料・だし等	エネルギー キロカロリー
		(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		
12 (水)	ごはん マーボーひじき 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	(小)592
13 (木)	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iriこ	(小)609
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	(小)571
17 (月)	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 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
18 (火)	パン とりのレモンソース コーンキャベツ しろいんげんまめの バタージュスープ 	パン かたくりこ さとう あぶら 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	レモン キャベツ とうもろこし たまねぎ にんじん	さけ しお しょうゆ こしょう クリームバタージュ	(小)690
19 (水)	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	(小)557
20 (木)	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
21 (金)	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	ぎゅうにゅう だいず ぶたにく ぶたレバー 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
24 (月)	ビビンバ 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
25 (火)	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	(小)585
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	(小)577
27 (木)	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 いかてんぷら 【小・中】 ベーコン あつあげ わかめ ちゅうみそ	きりぼしだいこん こまつな にんにく にんじん たまねぎ ねぎ しめじ	さけ しょうゆ しお こしょう だしiriこ	(小)597
28 (金)	ごはん ふりかけ (加ゆみきょうか) だいずのいそに 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 だいず 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 (加ゆみきょうか)	(小)561