

給食だより 6月

2023年(令和5年)
福山市教育委員会
(学校保健課)

今月の給食目標

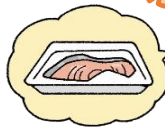
衛生に気をつけよう

梅雨の時期になると、食中毒の原因となる菌が増えます。食中毒の原因となる菌は、肉や魚、いろいろなものを触る手、まな板やスポンジなど至るところに存在しています。家庭での食中毒予防のポイントを確認してみましょう。



つけない！

手が菌の運び屋に！
石けんでいねいに
手洗いをしましょう



ふやさない！

食品の購入後は
冷蔵庫に入れ
早めに食べきり
ましょう



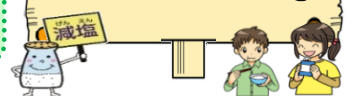
やっつける！

中心まで
しっかり加熱しましょう



- ★指の間や手首、つめの部分は汚れが残りやすいのでしっかり洗いましょう。
- ★手洗いの後は、きれいなハンカチやタオルで手を拭きましょう。

今月の食塩摂取量
小学校:1食平均2.0g



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。)



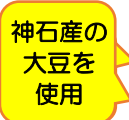
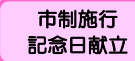
←給食レシピ等ははこちらから↓

福山市 学校給食 検索

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 E班校 (東部ブロック)	主 な 材 料			調味料・だし等	エネルギー 和カロリー
		(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		
1 (木)	ごはん アスパラいりメンチカツ コーンキャベツ おこめんスープ 東部ブロック献立	ごはん あぶら こめこめん 福山で作られた アスパラガスを使用	ぎゅうにゅう とりにく アスパラいり メンチカツ	キャベツ にんじん たまねぎ とうもろこし 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	567
2 (金)	ごはん あつあげのミートソースに ごまあえ	ごはん さとう あぶら しろごま かたくりこ	ぎゅうにゅう あつあげ ぶたにく	たまねぎ にんじん しめじ キャベツ もやし えだまめ	しょうゆ ケチャップ ウスターソース オイスターソース	567
5 (月)	ごはん ふりかけ（てつきょうか） だいずのごもくに しらすあえ 6月4日～10日は歯と口の健康週間	ごはん さとう あぶら じゃがいも	ぎゅうにゅう だいず とりにく あつあげ こんぶ しらすばし	ごぼう こんにゃく にんじん さやいんげん もやし キャベツ	す みりん しょうゆ うすくちしょうゆ ふりかけ （てつきょうか）	569
6 (火)	パン こめこのクリームシチュー ツナサラダ	パン あぶら さとう じゃがいも こめこ バター	ぎゅうにゅう とりにく うずらたまご まぐろあぶらづけ	キャベツ きゅうり にんじん たまねぎ とうもろこし マッシュルーム	しお こしょう す	607
7 (水)	マーボーひじきどんぶり バンサンスー	ごはん さとう しろごま ごまあぶら かたくりこ はるさめ	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ ひじき あかみそ ロースハム	たまねぎ にんじん キャベツ きゅうり たけのこ たら しょうが にんにく	しお しょうゆ す からし トウバンジャン	569
8 (木)	ごはん ししゃものからあげ かおりあえ ぶたじる	ごはん あぶら さといも かたくりこ	ぎゅうにゅう ししゃも ぶたにく あぶらあげ ちゅうみそ	キャベツ きゅうり たまねぎ にんじん ねぎ こんにゃく	かおり	576
9 (金)	ごはん チンジャオロウスー ビーフンのちゅうかあえ	ごはん さとう ごまあぶら かたくりこ ビーフン あぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく ロースハム	にんじん たまねぎ たけのこ ピーマン しょうが キャベツ きゅうり	す しお しょうゆ からし こしょう トウバンジャン オイスターソース	542
12 (月)	ひろしまたっぷりビビンバ ワントンスープ ヨーグルト ひろしま給食 100万食 メニュー	むぎごはん ごまあぶら あぶら しろごま ワントンめん	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく しらすばし ヨーグルト	はくさいキムチ にんにく もやし ひろしまなづけ にんじん たまねぎ ほししいたけ チンゲンサイ	しお しょうゆ こしょう とりがらスープ	615

「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 E班校 (東部ブロック)	主 な 材 料			調味料・だし等	E類ギ +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		
13 (火)	こくとうパン ポークビーンズ グリーンサラダ メロン	こくとうパン さとう あぶら じゃがいも	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず まぐろあぶらづけ	たまねぎ にんじん キャベツ きゅうり ブロッコリー メロン	す しお こしょう ケチャップ ウスターソース	666
14 (水)	ごはん さばのカレーに こんぶあえ みそしる 	ごはん さとう 	ぎゅうにゅう しおこんぶ さば とうふ ちゅうみそ あぶらあげ	キャベツ もやし にんじん たまねぎ しめじ ねぎ	しょうゆ しお さけ みりん カレーこ だしいりこ	563
15 (木)	ごはん ふりかけ (カルシウムきょうか) とりにくのさっぱり こまつなサラダ	ごはん あぶら さとう かたくりこ ごまあぶら	ぎゅうにゅう とりにく うずらたまご ロースハム ひじき	にんじん こまつな もやし とうもろこし しょうが にんにく えだまめ たまねぎ	しょうゆ からし みりん す さけ うすくちしょうゆ ふりかけ (カルシウムきょうか)	574
16 (金)	ねぎしおぶたどんぶり ガステんのあえもの かたぬきチーズ	ごはん あぶら さとう かたくりこ ごまあぶら しろごま	ぎゅうにゅう ぶたにく ガステん かまぼこ (ピンク・しろ) かたぬきチーズ	キャベツ きゅうり たまねぎ にんじん ほししいたけ しょうが にんにく しろねぎ もやし	さけ みりん うすくちしょうゆ しお こしょう す	561
19 (月)	ごはん いりどり あなごときゅうりのあえもの	ごはん さとう あぶら しろごま さといも	ぎゅうにゅう とりにく あつあげ やきあなご	にんじん きゅうり こんにゃく ごぼう さやいんげん	みりん しょうゆ うすくちしょうゆ す	569
20 (火)	こがたパン イタリアンスパゲティ かおりあえサラダ	パン さとう あぶら はるさめ スパゲティ	ぎゅうにゅう ぶたにく ロースハム	たまねぎ にんじん きゅうり にんにく キャベツ セロリー マッシュルーム えだまめ	しお こしょう ケチャップ す ウスターソース うすくちしょうゆ	566
21 (水)	ごはん じゃがツナサラダ  かきたまじる なっとう	ごはん さとう あぶら じゃがいも かたくりこ	ぎゅうにゅう まぐろあぶらづけ とりにく たまご とうふ なっとう	にんじん きゅうり たまねぎ チンゲンサイ	す しょうゆ こしょう しお うすくちしょうゆ だしいりこ	548
22 (木)	ごはん ちくわのいそべあげ ゆかりあえ けんちんじる	ごはん あぶら こむぎこ	ぎゅうにゅう とりにく とうふ あぶらあげ ちくわ あおのり	たまねぎ にんじん しろり しめじ こんにゃく ねぎ キャベツ	しょうゆ ゆかり	632
23 (金)	ごはん くれのにくじゃが はりはりづけ こくとうビーンズ	ごはん あぶら さとう じゃがいも	ぎゅうにゅう ぶたにく しらすばし しおこんぶ こくとうビーンズ	たまねぎ にんじん きゅうり こんにゃく きりぼしだいこん	しょうゆ みりん す うすくちしょうゆ	596
26 (月)	キムタクごはん ビーフンスープ れいとうみかん	むぎ ごはん あぶら ビーフン	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく	はくさいキムチ たくあんづけ もやし にんじん たまねぎ チンゲンサイ みかん ほししいたけ	うすくちしょうゆ しお とりがらスープ	575
27 (火)	パン チリコンカン レタスとたまごのスープ 	パン あぶら かたくりこ じゃがいも きんときまめ	ぎゅうにゅう ぶたにく ベーコン たまご	レタス トマト たまねぎ にんじん にんにく	しお ケチャップ とりがらスープ うすくちしょうゆ こしょう ウスターソース チリパウダー	575
28 (水)	ごはん あじのたつたあげ コーンキャベツ しんじゃがのみそしる	ごはん かたくりこ 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	しょうが キャベツ とうもろこし にんじん たまねぎ しめじ ねぎ	しょうゆ だしいりこ	583
29 (木)	ごはん あじつけのり とうにゅうたんたんめん かいそうサラダ 	ごはん ちゃんぽんめん あぶら さとう しろごま ごまあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく とうにゅう かいそうミックス まぐろあぶらづけ あじつけのり	しょうが にんにく たまねぎ にんじん チンゲンサイ もやし とうもろこし きゅうり キャベツ	しお こしょう トウバンジャン しょうゆ す とりがらスープ	582
30 (金)	まるごとふくやま ええじゃんカレー  フレンチサラダ おいおいゼリー 	ごはん あぶら さとう こむぎこ バター じゃがいも おいおいゼリー 	ぎゅうにゅう ぶたにく ロースハム	にんにく キャベツ きゅうり しろり しょうが たまねぎ にんじん こんにゃく えだまめ	しお こしょう ピンゴソース ケチャップ ウスターソース カレーこ す	633