

給食だより 6月

2021年(令和3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

梅雨時は1年のうちでも特に食中毒の発生しやすい時期です。
食中毒をはじめとするさまざまな感染症を予防するには手洗いがとても大切です。食事の前後やトイレの後、外から帰ってきた後には念入りに手を洗いましょう。

手には見えない
よごれがいっぱい!

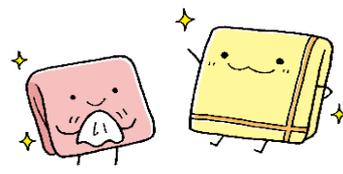
ばい菌 ほこり 汗 土...など



石けんでしっかり
手を洗いましょう!



手を洗ったあとは清潔な
ハンカチでふきましょう!



今月の食塩摂取量
小学校:1食平均2.0g
中学校:1食平均2.4g



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。)

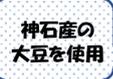


←給食レシピ等はこちらから↓

福山市 学校給食 検索

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 D班校 (神辺ブロック)	主な材料			調味料・だし等	E補給 - +0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 (火)	ごはん ふりかけ(てつきょうか) かぼちゃのそぼろに まめなサラダ	ごはん あぶら さとう しろごま	ぎゅうにゅう とりにく あつあげ だいす まぐろあぶらづけ	かぼちゃ たまねぎ にんじん さやいんげん もやし こまつな	ふりかけ (てつきょうか) みりん しょうゆ うすくちしょうゆ す	(小)606 (中)752
2 (水)	こがたパン あんずジャム 神辺ブロック献立 ひろしまめいぶつたっぴり しおレモンビーフン ポテトサラダ	パン あんずジャム ビーフン さとう あぶら ごまあぶら じゃがいも マヨネーズ	ぎゅうにゅう ぶたにく かまぼこ たこ ロースハム	たまねぎ にんじん キャベツ ねぎ もやし レモン きゅうり	さけ しお こしょう	(小)596 (中)770
3 (木)	ひろしまオールスター★ たんたんどん たまごスープ 100%	ごはん ごまあぶら さとう しろごま はるさめ	ぎゅうにゅう ぶたにく わかめ しらすぼし ちゅうみそ たまご	にんにく しょうが にんじん しめじ ひろしまなづけ ねぎ とうもろこしレモン たまねぎ えのきだけ	みりん しお トウバンジャン しょうゆ さけ けずりぶし うすくちしょうゆ	(小)607 (中)796
4 (金)	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 にんじん プチトマト しめじ ねぎ	さけ こしょう す みりん しょうゆ いちみつがらし うすくちしょうゆ しお だしiriこ	(小)592 (中)738
7 (月)	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	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 にんじん しめじ しょうが もやし こまつな ほししいたけ	しょうゆ さけ しお みりん うすくちしょうゆ とりがらスープ	(小)608 (中)757
8 (火)	ごはん だいすのいそに  いかときゅうりのすのもの 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	ぎゅうにゅう だいす とりにく まめちくわ ひじき いか わかめ	にんじん たまねぎ さやいんげん こんにゃく きゅうり	みりん しょうゆ うすくちしょうゆ しお す	(小)612 (中)755
9 (水)	パン フィッシュアンドチップス ミネストローネ	パン かたくりこ あぶら フライドポテト マカロニ ひよこめめ	ぎゅうにゅう ホキ ベーコン	マッシュルーム キャベツ にんじん たまねぎ トマト	さけ こしょう しお しょうゆ とりがらスープ	(小)644 (中)828
10 (木)	ごはん こうやとうふのたまごとじ きりほしだいこんのすのもの かみかみこんだて	ごはん じゃがいも あぶら さとう	ぎゅうにゅう たまご ぶたにく こうやとうふ	にんじん たまねぎ ほししいたけ もやし さやいんげん こまつな きりほしだいこん	しお しょうゆ うすくちしょうゆ す	(小)584 (中)728

日 (曜)	こんだてめい D班校 (神辺ブロック)	主 な 材 料			調味料・だし等	Eレシピ - 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		
11 (金)	ごはん かいせんチャプチェ もやしのナムル かくチーズ 	ごはん さとう あぶら はるさめ しろごま ごまあぶら	ぎゅうにゅう いか ぶたにく チーズ	しょうが にんにく たまねぎ にんじん たけのこ チンゲンサイ きゅうり もやし きくらげ	しょうゆ さけ トウバンジャン うすくちしょうゆ ガーリック	(小)616 (中)763
14 (月)	ポークカレーライス アスパラサラダ 	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 えだまめ キャベツ グリーンアスパラガス にんじん とうもろこし	ウスターソース とんかつソース ケチャップ しお しょうゆ カレーこ す こしょう	(小)649 (中)805
15 (火)	ジャンボおにぎり こいわしのからあげ ゆかりあえ しんたまねぎのみそしる 	ごはん あぶら  神石産の大豆を使用	ぎゅうにゅう おにぎりのり わかめ こんぶつくだに こいわし ちゅうみそ あぶらあげ とうふ	キャベツ にんじん たまねぎ しいたけ ねぎ	ゆかり だしiriこ	(小)596 (中)740
16 (水)	パン チリコンカン コンソメジュリアン メロン 	パン きんときまめ じゃがいも あぶら	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 メロン	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)620 (中)757
17 (木)	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 キャベツ たまねぎ にんじん もやし さやいんげん きくらげ ねぎ	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)612 (中)836
18 (金)	ごはん くれのにくじゃが 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 ぎゅうにく しらすぼし しおこんぶ	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)616 (中)771
21 (月)	むぎごはん マーボーなす バンサンスー 	むぎ ごはん さとう ごまあぶら かたくりこ あぶら しろごま はるさめ	ぎゅうにゅう ぶたにく あかみそ ロースハム	しょうが にんにく たまねぎ にんじん なす ほししいたけ にら キャベツ もやし きゅうり	しょうゆ トウバンジャン しお す からし	(小)628 (中)791
22 (火)	おやこどんぶり ごますあえ 	ごはん あぶら さとう しろごま	ぎゅうにゅう とりにく たまご しらすぼし	たまねぎ にんじん ほししいたけ ねぎ きゅうり もやし キャベツ	みりん しお しょうゆ けずりぶし す	(小)597 (中)744
23 (水)	こくとうパン ハンバーグの ケチャップソースかけ まめまめポタージュスープ	こくとうパン じゃがいも しろいんげんまめ さとう	ぎゅうにゅう ハンバーグ ベーコン	にんじん たまねぎ えだまめ しめじ とうもろこし キャベツ	ウスターソース ケチャップ クリームポタージュ しお こしょう	(小)687 (中)907
24 (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 さといも 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 こんにゃく ごぼう ねぎ	みりん さけ しょうゆ トウバンジャン だしiriこ	(小)586 (中)730
25 (金)	ごはん ちくぜんに うめかつおあえ ヨーグルト 	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 まめちくわ かつおぶし ヨーグルト	ごぼう にんじん こんにゃく たけのこ さやいんげん きゅうり キャベツ うめぼし	みりん しょうゆ うすくちしょうゆ	(小)626 (中)693
28 (月)	むぎごはん チンジャオロウスー きゅうりのちゅうかふうづけ れいとうみかん 	むぎ ごはん さとう かたくりこ あぶら くるごま ごまあぶら	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 す オイスターソース しお こしょう トウバンジャン	(小)587 (中)731
29 (火)	ごはん ごもくきんぴら にらたまじる	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	こんにゃく ごぼう さやいんげん にんじん たまねぎ にら	みりん しょうゆ いちみつがらし うすくちしょうゆ しお だしiriこ	(小)604 (中)753
30 (水)	パン あつあげのミートソースに こまつなサラダ	パン あぶら かたくりこ ごまあぶら さとう	ぎゅうにゅう あつあげ ぶたにく ロースハム ひじき	たまねぎ にんじん さやいんげん しめじ こまつな もやし とうもろこし	ケチャップ ウスターソース からし す オイスターソース とりがらスープ うすくちしょうゆ	(小)602 (中)775