

給食だより 6月

2022年(令和4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

気温と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るので、衛生面には特に注意が必要です。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



つけない!

こまめな手洗いと調理器具の洗浄を行いましょ



ふやさない!

生鮮食品や調理済み食品は、冷蔵庫へ入れ、早めに食べましょ



やっつける!

中心まで十分加熱して、菌をやっつけましょ



洗い残しに注意!

爪・指の間・手首を重点的に、せっけんでしっかり洗いましょ



爪を短く整えよう!

爪の間は、汚れがたまり、細菌が繁殖しやすいので、定期的に切りましょ



今月の食塩摂取量
小学校:1食平均 2.2g
中学校:1食平均 2.6g



←給食レシピ等は
こちらから↓

福山市 学校給食 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類キ キカオリ
		(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		
1 (水)	パン てつぶんたっぷり キーマカレー かいそうサラダ ぎゅうにゅうプリン	パン あぶら さとう ごまあぶら	ぎゅうにゅう とりにく ぶたし パー だいず かいそうミックス まぐろあぶらづけ ぎゅうにゅうプリン	たまねぎ にんじん トマト にんにく しょうが きゅうり キャベツ	しお こしょう カレーこ ケチャップ トンカツソース しょうゆ す	(小)601 (中)769
2 (木)	ごはん だいずのごもくに パリパリサラダ 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 だいず とりにく あつあげ こんぶ	にんじん ごぼう さやいんげん こんにゃく たくあん キャベツ きゅうり	みりん しょうゆ す しお	(小)621 (中)767
3 (金)	ごはん さばのカレーに つけそえ(きゅうり) けんちんじる	ごはん さとう あぶら	ぎゅうにゅう さば とりにく あぶらあげ とうふ	きゅうり たまねぎ にんじん ごぼう こんにゃく ねぎ	しょうゆ みりん さけ カレーこ だしいりこ	(小)598 (中)745
6 (月)	ごはん ジヤチャンドウフ ナムル	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 あつあげ あかみそ	しょうが にんにく にんじん たけのこ きくらげ キャベツ こまつな きゅうり もやし	トウバンジャン さけ しょうゆ とりがらスープ	(小)604 (中)753
7 (火)	おやこどんぶり しらすあえ	ごはん あぶら さとう	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 キャベツ こまつな	しょうゆ みりん だしこんぶ しお けずりぶし す うすくちしょうゆ	(小)572 (中)715
8 (水)	パン ポークビーンズ ツナサラダ	パン じゃがいも あぶら さとう	ぎゅうにゅう だいず ぶたにく まぐろあぶらづけ	たまねぎ にんじん きゅうり キャベツ とうもろこし	しお ケチャップ ウスターソース こしょう す	(小)624 (中)803

「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 D班校 (神辺ブロック)	主 な 材 料			調味料・だし等	E値キ- キカロ-
		(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		
9 (木)	ごはん ししゃものからあげ ゆかりづけ ぶたじる	ごはん かたくりこ あぶら さといも	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 たまねぎ にんじん ごぼう ねぎ こんにゃく	ゆかり	(小)625 (中)799
10 (金)	ごはん ひじきのりつくだに にくうどん うめかつおあえ	ごはん うどん	ぎゅうにゅう ひじきのり ぶたにく あぶらあげ かつおぶし	しめじ たまねぎ にんじん ねぎ キャベツ きゅうり うめぼし	しょうゆ だしiriこ うすくちしょうゆ	(小)586 (中)729

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	I社キ- キカロー
		(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		
13 (月)	ピビンバ ワンタンスープ	むぎ ごはん さとう あぶら ごまあぶら ワンタンめん	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく	ほししいたけ しょうが にんにく もやし きゅうり にんじん たまねぎ チンゲンサイ しめじ	トウバンジャン さけ みりん しょうゆ うすくちしょうゆ しお こしょう とりがらスープ	(小)611 (中)765
14 (火)	ごはん あじのたつたあげ おんやさい 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 にんじん たまねぎ しいたけ ねぎ	しょうゆ だしいりこ	(小)607 (中)757
15 (水)	こがたパン キンパン せとうちしおかせスパゲティ ごぼうサラダ かくチーズ	パン キンパン スパゲティ オリーブオイル さとう	ぎゅうにゅう ベーコン いか しらすぼし まぐろあぶらづけ チーズ	たまねぎ にんじん キャベツ にんにく レモン ごぼう きゅうり	しお こしょう うすくちしょうゆ す	(小)608 (中)808
16 (木)	ごはん キャベツとぶたひきにくの みそいため かきたまスープ	ごはん はるさめ あぶら さとう ごまあぶら ら かたくりこ	ぎゅうにゅう ぶたにく ちゅうみそ たまご とうふ わかめ	しょうが にんにく キャベツ たまねぎ にんじん たけのこ チンゲンサイ えのきだけ	しょうゆ みりん うすくちしょうゆ しお とりがらスープ	(小)614 (中)768
17 (金)	ごはん マーボーひじき バンサンスー	ごはん ごまあぶら さと う かたくりこ はるさめ しろご ま	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく ひじき あかみそ コースハム	にんじん たまねぎ たけのこ いら しょうが にんにく キャベツ きゅうり もやし	トウバンジャン しょうゆ しお す からし	(小)603 (中)759
20 (月)	ごはん いりどり あなごときゅうりのあえもの	ごはん さといも あぶら さとう しろごま	ぎゅうにゅう とりにく あつあげ やきあなご	ごぼう にんじん こんにゃく れんこん きゅうり さやいんげん	みりん しょうゆ うすくちしょうゆ す	(小)594 (中)743
21 (火)	ごはん ふりかけ (てつきょうか) とうにゅうたんたんめん ちゅうかあえ	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 コースハム	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 キャベツ とうもろこし	トウバンジャン しょうゆ しお こしょう す とりがらスープ ふりかけ (てつきょうか)	(小)588 (中)733
22 (水)	パン とりのからあげ ポイルキャベツ ミネストローネ	パン かたくりこ あぶら じゃがいも マカロニ	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン	にんにく キャベツ マッシュルーム にんじん たまねぎ パセリ トマト	しお こしょう しょうゆ とりがらスープ	(小)676 (中)867
23 (木)	ごはん ふりかけ (カルシウムきょうか) だいすのいそに ごまあえ	ごはん じゃがいも あぶら さとう しろごま	ぎゅうにゅう だいす とりにく さつまあげ ひじき	にんじん たまねぎ さやいんげん こんにゃく キャベツ もやし	みりん しょうゆ ふりかけ (カルシ ウムきょうか)	(小)562 (中)701
24 (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 ぶたにく 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 うすくちしょうゆ す	(小)603 (中)755
27 (月)	むぎごはん チンジャオロウスー ビーフンのちゅうかあえ	むぎ ごはん さとう あぶら かたくりこ ビーフン ごまあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく コースハム	しょうが たまねぎ にんじん たけのこ ピーマン キャベツ きゅうり	しょうゆ オイスターソース しお こしょう トウバンジャン す からし	(小)602 (中)754
28 (火)	ごはん さばのピリカラに ゆでキャベツ ビーフンスープ	ごはん さとう ビーフン あぶら	ぎゅうにゅう さば ちゅうみそ とりにく わかめ	にんにく キャベツ にんじん たまねぎ もやし きくらげ チンゲンサイ	みりん さけ しょうゆ しお トウバンジャン うすくちしょうゆ とりがらスープ	(小)581 (中)727
29 (水)	こがたパン あんずジャム しおレモンビーフンいため レタスとたまごのスープ	パン あんずジャム ビーフン あぶら さとう ごまあぶ ら 「早寝・早起き・朝 ごはん」	ぎゅうにゅう ぶたにく いか やきかまぼこ たまご ベーコン ごはん	たまねぎ にんじん キャベツ もやし ねぎ レモン レタス	さけ しお こしょう うすくちしょうゆ とりがらスープ	(小)585 (中)771

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値キ キカロリー
		(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		
30 (木)	ごはん あじつけのり じゃがいものそぼろに こまつなサラダ	ごはん じゃがいも あぶら さとう ごまあぶ ら	ぎゅうにゅう あじつけのり とりにく ロースハム ひじき	たまねぎ にんじん グリンピース こまつな もやし とうもろこし	みりん しょうゆ うすくちしょうゆ す からし	(小)577 (中)718