

# 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◆

### ◇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

トイレの後

外から帰ったとき

料理の前

### ◇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75℃  
1分以上



### ◇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



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があります。)

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 蔵王小学校 (北東ブロック)	主な材料			調味料・だし等	E値キ +α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		
3 (月)	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
4 (火)	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	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 ぶたにく しおこんぶ しらすぼし	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
5 (水)	ごはん ちくぜんに ごますあえ	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 しらすぼし	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
6 (木)	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 <b>じゃがいも</b> 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
7 (金)	ごはん しろみざかなと だいのあまみそあえ 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 <b>こめこめん</b>	ぎゅうにゅう だいのす ホキ ちゅうみそ とりにく	キャベツ にんじん たまねぎ もやし しいたけ	さけ みりん うすくちしょうゆ とりがらスープ しお	(小)612
10 (月)	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 ヨーグルト	むぎごはん あぶら さとう	ぎゅうにゅう だいのす ぶたにく ぶたレバー <b>ひじき</b> ロースハム ヨーグルト	ごぼう しょうが たまねぎ トマト にんじん <b>にんにく</b> キャベツ <b>こまつな</b> とうもろこし	しお こしょう カレーこ からし ケチャップ す トンカツソース うすくちしょうゆ	(小)622

「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 蔵王小学校 (北東ブロック)	主 な 材 料			調味料・だし等	エネルギー 和加リー
		(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		
11 (火)	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	<b>ごはん</b> かたくりこ さとう あぶら <b>じゃがいも</b>	<b>ぎゅうにゅう</b> あじ とうふ あぶらあげ ちゅうみそ	ごぼう <b>キャベツ</b> <b>きゅうり たまねぎ</b> にんじん <b>ねぎ</b> しめじ	さけ しょうゆ みりん ゆかり だしりこ	(小)609
12 (水)	ごはん マーボーひじき バンサンスー	<b>ごはん</b> かたくりこ さとう ごまあぶら はるさめ しろごま	<b>ぎゅうにゅう</b> とうふ <b>ひじき</b> ぶたにく あかみそ ロースハム	しょうが <b>たまねぎ</b> にら にんじん <b>にんにく キャベツ</b> <b>きゅうり</b>	トウバンジャン しょうゆ しお す からし	(小)592
13 (木)	こがたパン やきスパゲティ きりぼしパンバンジー	パン スパゲティ あぶら しろごま さとう ごまあぶら	<b>ぎゅうにゅう</b> ぶたにく とりにくささみ(ゆで)	<b>キャベツ たまねぎ</b> にんじん <b>ねぎ</b> <b>きゅうり もやし</b> 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 トウバンジャン	(小)581
14 (金)	ごはん おやこに ツナフレークあえ	<b>ごはん</b> <b>じゃがいも</b> さとう あぶら	<b>ぎゅうにゅう</b> 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 <b>たまねぎ にんじん</b> <b>キャベツ きゅうり</b>	しょうゆ	(小)571
17 (月)	お休みです。					
18 (火)	ごはん いわしのうめに... そえやさい けんちんじる	<b>ごはん</b> さとう さとも ごまあぶら	<b>ぎゅうにゅう</b> いわし とうふ あぶらあげ とりにく	しょうが うめぼし <b>キャベツ きゅうり</b> こんにゃく <b>ねぎ</b> にんじん <b>たまねぎ</b>	さけ みりん しょうゆ す しお だしりこ	(小)557
19 (水)	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	<b>ごはん</b> 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	<b>ぎゅうにゅう</b> ぶたにく わかめ ロースハム	しょうが たけのこ <b>たまねぎ にんじん</b> <b>ピーマン きゅうり</b> <b>もやし</b>	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
20 (木)	パン とりのからあげ コーンキャベツ しろいんげんまめの ポタージュスープ	パン あぶら かたくりこ <b>じゃがいも</b> しろいんげんまめ	<b>ぎゅうにゅう</b> とりにく ベーコン	しょうが にんにく <b>キャベツ</b> とうもろこし <b>たまねぎ にんじん</b>	しょうゆ しお こしょう クリームポタージュ	(小)699
21 (金)	ツナそぼろごはん わふうワンタン ぶどうゼリー	むぎ <b>ごはん</b> さとう あぶら ワンタンめん ゼリー (てつきょうか)	<b>ぎゅうにゅう</b> くきわかめ まぐろあぶらづけ <b>きんしたまご</b> とりにく	にんじん <b>たまねぎ</b> <b>チンゲンサイ</b> えのきだけ	しお しょうゆ こしょう だしりこ	(小)599
24 (月)	ごはん ふりかけ(カルシウムきょうか) だいずのいそに ガスてんのあえもの	<b>ごはん</b> <b>じゃがいも</b> さとう あぶら	<b>ぎゅうにゅう</b> だいず あつあげ <b>ひじき</b> とりにく ガスてん	こんにゃく <b>もやし</b> さやいんげん <b>たまねぎ にんじん</b> <b>キャベツ きゅうり</b>	みりん しお しょうゆ す うすくちしょうゆ ふりかけ(カルシ ウムきょうか)	(小)561
25 (火)	ごはん いかのてんぷら 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	<b>ごはん</b> あぶら <b>じゃがいも</b>	<b>ぎゅうにゅう</b> いかのてんぷら あつあげ わかめ ちゅうみそ ベーコン	きりぼしだいこん にんじん <b>たまねぎ</b> <b>ねぎ</b> しめじ <b>こまつな にんにく</b>	しお しょうゆ さけ こしょう だしりこ	(小)597
26 (水)	ごはん シアチャンドウフ ナムル	<b>ごはん</b> かたくりこ さとう ごまあぶら あぶら しろごま	<b>ぎゅうにゅう</b> あつあげ ぶたにく あかみそ	<b>キャベツ</b> しょうが <b>たまねぎ もやし</b> <b>チンゲンサイ</b> にんじん <b>にんにく</b> <b>しいたけ きゅうり</b>	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)	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 <b>じゃがいも</b> あぶら さとう	<b>ぎゅうにゅう</b> 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 <b>たまねぎ</b> トマト なす <b>にんにく</b> <b>キャベツ きゅうり</b> 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
28 (金)	ピピンバ かんこくふうスープ れいとうみかん	<b>ごはん</b> さとう ごまあぶら あぶら トック	<b>ぎゅうにゅう</b> ぶたにく とりにく <b>きんしたまご</b> あかみそ わかめ	<b>きゅうり</b> にんじん <b>にんにく もやし</b> <b>たまねぎ ねぎ</b> 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