



衛生に気をつけよう

ジメジメと蒸し暑い日が続いたり、ときには肌寒い日があったりと、体調を崩しやすい季節です。気温や湿度が高いこの時期は、食中毒の原因となる菌が増えやすくなります。3つのポイントに気をつけて過ごしましょう。



食中毒を防ぐ3つのポイント

① つけない

手は石けんで洗いましょう。生の肉や魚、卵などを触った時には、とくに念入りに！



給食では

こまめに手洗いをしています。給食ができるまでに20回以上手を洗います。

② ふやさない

料理を室温に長時間放置しないようにしましょう。



給食では

調理後2時間以内に食べるようにしています。

③ やっつける

食材の中心部まで十分加熱し、食中毒菌をやっつけましょう。



給食では

果物などを除き、原則としてすべての食品を加熱しています。

給食は、こどもたちが安全安心でおいしい給食を食べることができるように、手洗いの徹底、調理時の温度管理、調理工程の管理など、徹底した衛生管理を行っています。

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

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。）



今月の食塩摂取量  
小学校:1食平均2.0g  
中学校:1食平均2.4g

今月の献立 ※ぎゅうにゅうは、毎日あります

| 日<br>(曜) | こんだてめい<br>B班校<br>(中央ブロック)                                        | 主 な 材 料                                      |                                                             |                                                                            | 調味料・だし等                                        | エネルギー<br>キロカロリー  |
|----------|------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------|-------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------|------------------|
|          |                                                                  | (き)<br>主に熱や力になるもの                            | (あか)<br>主に血や肉になるもの                                          | (みどり)<br>主に体の調子を整えるもの                                                      |                                                |                  |
| 2<br>(月) | ひろしまたっぷりビビンバ<br>かんこくふうスープ<br>                                    | <b>ごはん</b><br>しろごま<br>ごまあぶら<br>トック あぶら       | <b>ぎゅうにゅう</b><br>ぶたにく<br>きんしたまご<br><b>しらすぼし</b><br>とりにく わかめ | ひろしまなづけ<br>はくさいキムチ<br><b>もやし</b> にんにく<br>とうもろこし<br><b>たまねぎ</b> にんじん        | しょうゆ<br>こしょう<br>うすくちしょうゆ<br>しお<br>とりがらスープ      | (小)578<br>(中)723 |
| 3<br>(火) | カレーライス<br>ツナフレックあえ                                               | <b>ごはん</b><br>じゃがいも あぶら<br>バター こむぎこ<br>さとう   | <b>ぎゅうにゅう</b><br>ぶたにく<br>まぐろあぶらづけ                           | にんじん <b>たまねぎ</b><br>にんにく キャベツ<br>きゅうり                                      | ウスターソース<br>トンカツソース<br>ケチャップ しお<br>しょうゆ<br>カレーこ | (小)599<br>(中)746 |
| 4<br>(水) | こがたパンプキンパン<br>たらこクリームスパゲティ<br>コーンサラダ                             | パンプキンパン<br>スパゲティ<br>オリーブオイル<br>さとう あぶら       | <b>ぎゅうにゅう</b><br>たらこ<br>ベーコン                                | <b>たまねぎ</b> しめじ<br>にんにく<br>とうもろこし<br>キャベツ きゅうり                             | あかワイン しお<br>こしょう す<br>うすくちしょうゆ<br>クリームポタージュ    | (小)581<br>(中)789 |
| 5<br>(木) | ごはん<br>かみってる！GOGOいため<br>かきたまじる<br>                               | <b>ごはん</b><br>しろごま あぶら<br>ごまあぶら さとう<br>かたくりこ | <b>ぎゅうにゅう</b><br>ぶたにく ガステん<br>あかみそ たまご<br>とうふ とりにく          | ごぼう こんにゃく<br>にんじん えだまめ<br>えのきだけ<br><b>たまねぎ</b><br>チンゲンサイ                   | しょうゆ さけ<br>うすくちしょうゆ<br>しお だしiriこ               | (小)573<br>(中)716 |
| 6<br>(金) | ごはん<br>ゆかりふりかけ【中学校】<br>いかのてんぷら<br>きりぼしだいこんの<br>ベーコンソテー<br>けんちんじる | <b>ごはん</b><br>あぶら                            | <b>ぎゅうにゅう</b><br>いかのてんぷら<br>ベーコン とうふ<br>とりにく<br>あぶらあげ       | きりぼしだいこん<br><b>こまつな</b> にんじん<br>にんにく <b>たまねぎ</b><br>ごぼう <b>ねぎ</b><br>こんにゃく | さけ しょうゆ<br>しお こしょう<br>だしiriこ<br>1食ゆかり【中】       | (小)604<br>(中)743 |
| 9<br>(月) | ごはん<br>うまに<br>あなごときゅうりのあえもの<br>                                  | <b>ごはん</b><br>じゃがいも あぶら<br>さとう しろごま          | <b>ぎゅうにゅう</b><br>とりにく あつあげ<br>まめちくわ<br>うずらたまご<br>やきあなご      | にんじん<br>こんにゃく<br>さやいんげん<br>きゅうり                                            | みりん<br>しょうゆ<br>うすくちしょうゆ<br>す                   | (小)598<br>(中)748 |

| 日<br>(曜)  | こんだてめい<br>B班校<br>(中央ブロック)                                                                                                               | 主 な 材 料                                                |                                                                  |                                                                                 | 調味料・だし等                                                       | エネルギー<br>キカロリー   |
|-----------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------|------------------|
|           |                                                                                                                                         | (き)<br>主に熱や力になるもの                                      | (あか)<br>主に血や肉になるもの                                               | (みどり)<br>主に体の調子を<br>整えるもの                                                       |                                                               |                  |
| 10<br>(火) | ごはん<br>さばのソースに<br>こんぶあえ<br>おこめんスープ                                                                                                      | <b>ごはん</b><br>さとう <b>こめこめん</b><br>あぶら                  | <b>ぎゅうにゅう</b><br>さば しおこんぶ<br>とりにく                                | しょうが キャベツ<br><b>たまねぎ</b> にんじん<br>チンゲンサイ<br>ほししいたけ                               | しょうゆ さけ しお<br>ウスターソース<br>うすくちしょうゆ<br>とりがらスープ                  | (小)569<br>(中)689 |
| 11<br>(水) | パン<br>ポークビーンズ<br>ごぼうサラダ                                                                                                                 | パン<br>じゃがいも さとう<br>あぶら                                 | <b>ぎゅうにゅう</b><br>だいず ぶたにく<br>まぐろあぶらづけ                            | <b>たまねぎ</b> にんじん<br>マッシュルーム<br>ごぼう きゅうり                                         | ケチャップ す<br>ウスターソース<br>しお こしょう                                 | (小)600<br>(中)774 |
| 12<br>(木) | ごはん<br>とりのからあげ<br>コーンキャベツ<br>やかましいみそしる                                                                                                  | <b>ごはん</b><br>かたくりこ あぶら<br>じゃがいも                       | <b>ぎゅうにゅう</b><br>とりにく とうふ<br>わかめ あぶらあげ<br>ちゅうみそ                  | しょうが にんにく<br>キャベツ しめじ<br>とうもろこし <b>ねぎ</b><br>にんじん <b>たまねぎ</b>                   | しょうゆ<br>だしいりこ                                                 | (小)659<br>(中)822 |
| 13<br>(金) | ごはん<br>あじつけのり<br>とうにゅうたんたんめん<br>かいそうサラダ                                                                                                 | <b>ごはん</b><br>ちゃんぽんめん<br>あぶら さとう<br>しろごま<br>ごまあぶら      | <b>ぎゅうにゅう</b><br>ぶたにく<br>とうにゅう<br>かいそうミックス<br>まぐろあぶらづけ<br>あじつけのり | しょうが にんにく<br><b>たまねぎ</b> にんじん<br>チンゲンサイ<br>とうもろこし<br>キャベツ きゅうり<br><b>もやし</b>    | トウバンジャン<br>しょうゆ しお<br>こしょう<br>とりがらスープ<br>す                    | (小)575<br>(中)717 |
| 16<br>(月) | てつぶんたっぷり<br>ドライカレー<br>こまつなサラダ<br>かくチーズ                                                                                                  | <b>むぎごはん</b><br>あぶら さとう                                | <b>ぎゅうにゅう</b><br>ぶたにく<br>だいず ロースハム<br><b>ひじき</b> チーズ<br>ぶたしバー    | <b>たまねぎ</b> にんじん<br>トマト にんにく<br>しょうが <b>こまつな</b><br>キャベツ<br>とうもろこし              | しお こしょう<br>カレーこ からし<br>ケチャップ す<br>トンカツソース<br>うすくちしょうゆ         | (小)549<br>(中)739 |
| 17<br>(火) | ごはん<br>チンジャオロウスー<br>はるさめスープ<br>さつまいもチップス                                                                                                | <b>ごはん</b><br>さとう あぶら<br>かたくりこ<br>はるさめ<br>さつまいもチップス    | <b>ぎゅうにゅう</b><br>ぶたにく<br>とりにく                                    | しょうが <b>たまねぎ</b><br>にんじん たけのこ<br>ピーマン <b>もやし</b><br>ほししいたけ <b>ねぎ</b>            | しょうゆ<br>オイスターソース<br>しお こしょう<br>トウバンジャン<br>とりがらスープ<br>うすくちしょうゆ | (小)556<br>(中)692 |
| 18<br>(水) | ピタパンサンド<br>てりやきチキン<br>ボイルキャベツ<br>マカロニスープ                                                                                                | ピタパン<br>じゃがいも さとう<br>かたくりこ<br>マカロニ<br>1食ノンエッグマヨ<br>ネーズ | <b>ぎゅうにゅう</b><br>とりにく<br>ベーコン                                    | しょうが キャベツ<br>にんじん <b>たまねぎ</b><br>とうもろこし                                         | みりん しょうゆ<br>さけ しお<br>こしょう<br>とりがらスープ                          | (小)603<br>(中)701 |
| 19<br>(木) | ごはん<br>ふりかけ（てつきょうか）<br>こうやどうふのたまごとじ<br>ガステんのあえもの                                                                                        | <b>ごはん</b><br>じゃがいも あぶら<br>さとう                         | <b>ぎゅうにゅう</b><br>こうやどうふ<br>たまご ぶたにく<br>ガステん                      | にんじん <b>たまねぎ</b><br>ほししいたけ<br>さやいんげん<br><b>もやし こまつな</b>                         | しお しょうゆ す<br>うすくちしょうゆ<br>ふりかけ<br>（てつきょうか）                     | (小)559<br>(中)696 |
| 20<br>(金) | ごはん<br>しろみざかなとだいずの<br>かわりソースかけ<br>ボイルキャベツ<br>もずくスープ                                                                                     | <b>ごはん</b><br>かたくりこ<br>あぶら さとう                         | <b>ぎゅうにゅう</b><br>ホキ だいず<br>まめちくわ もずく                             | キャベツ にんじん<br>たまねぎ<br>えのきだけ <b>ねぎ</b>                                            | さけ からし<br>しょうゆ す<br>しお<br>うすくちしょうゆ<br>とりがらスープ                 | (小)569<br>(中)713 |
| 23<br>(月) | ごはん<br>くれのにくじゃが<br>はりはりづけ<br>アーモンドいりこ<br>【小学校・中学校】                                                                                      | <b>ごはん</b><br>じゃがいも あぶら<br>さとう<br>アーモンドいりこ<br>【小・中】    | <b>ぎゅうにゅう</b><br>ぶたにく<br><b>しらすぼし</b><br>しおこんぶ                   | <b>たまねぎ</b><br>きりぼしだいこん<br>きゅうり にんじん<br>こんにゃく                                   | しょうゆ みりん<br>しお<br>うすくちしょうゆ<br>す                               | (小)583<br>(中)719 |
| 24<br>(火) | ごはん<br>あつあげのちゅうかに<br>ナムル                                                                                                                | <b>ごはん</b><br>ごまあぶら さとう<br>かたくりこ<br>しろごま               | <b>ぎゅうにゅう</b><br>ぶたにく<br>あつあげ<br>えび                              | にんじん <b>たまねぎ</b><br>チンゲンサイ<br>ほししいたけ<br>にんにく しょうが<br>きゅうり <b>もやし</b>            | さけ しょうゆ<br>オイスターソース<br>しお こしょう<br>ガーリック                       | (小)556<br>(中)696 |
| 25<br>(水) | パン<br>あんずジャム<br>アスパラガスとかぼちゃの<br>こめこクリームに<br>フレンチサラダ  | パン<br>じゃがいも<br>あぶら こめこ<br>バター さとう<br>あんずジャム            | <b>ぎゅうにゅう</b><br>とりにく<br>ロースハム                                   | <b>グリーンアスパラガス</b><br><b>たまねぎ</b> にんじん<br>マッシュルーム<br>きゅうり キャベツ<br>とうもろこし<br>かぼちゃ | しお こしょう<br>とりがらスープ<br>す                                       | (小)589<br>(中)755 |
| 26<br>(木) | ごはん<br>あじのたつたあげ <br>ゆかりあえ<br>ぶたじる                    | <b>ごはん</b><br>かたくりこ あぶら<br>さといも                        | <b>ぎゅうにゅう</b><br>あじ とうふ<br>ぶたにく<br>ちゅうみそ                         | しょうが キャベツ<br><b>たまねぎ</b> にんじん<br><b>ねぎ</b> こんにゃく                                | しょうゆ<br>ゆかり                                                   | (小)595<br>(中)734 |
| 27<br>(金) | ツナそぼろごはん<br>わふうワントン<br>れいとうみかん                                                                                                          | <b>むぎごはん</b><br>あぶら さとう<br>ワントンめん                      | <b>ぎゅうにゅう</b><br>まぐろあぶらづけ<br>くきわかめ<br>きんしたまご<br>とりにく             | <b>たまねぎ</b> にんじん<br>チンゲンサイ<br>ほししいたけ<br>みかん                                     | しょうゆ しお<br>こしょう<br>だしいりこ                                      | (小)593<br>(中)738 |
| 30<br>(月) | ごはん<br>マーボーひじき<br>バンサンスー                                                                                                                | <b>ごはん</b><br>ごまあぶら さとう<br>かたくりこ<br>はるさめ しろごま          | <b>ぎゅうにゅう</b><br>とうふ ぶたにく<br><b>ひじき</b> あかみそ<br>ロースハム            | にんじん <b>たまねぎ</b><br>にら しょうが<br>にんにく キャベツ<br>きゅうり                                | トウバンジャン<br>しょうゆ しお<br>す からし                                   | (小)579<br>(中)721 |