



## 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。

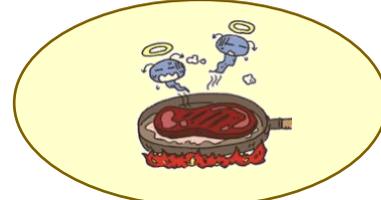


給食では

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、子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

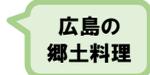
給食では、地場産物（ふくやまSUN・福山市内産・広島県内産）をできるだけ使用します。（材料欄の太字で書いてある材料が地場産物です。天候等により使用できない場合もあります。）



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	Iカルシウム +カリウム
		(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		
2月	ひろしまたっぷりピピンバ かんこくふうスープ 	<b>ごはん</b> しろごま ごまあぶら トック あぶら	<b>ぎょうにゅう</b> ぶたにく きんしたまご <b>しらすぼし</b> とりにく わかめ	ひろしまなづけ はくさいキムチ <b>もやし</b> にんにく とうもろこし <b>たまねぎ</b> にんじん	しょうゆ こしょう うすくちしょうゆ しお とりがらスープ	(小)578 (中)723
3日(火)	こがたパンブキンパン たらこクリームスパゲティ コーンサラダ	パンブキンパン スパゲティ オリーブオイル さとう あぶら	<b>ぎょうにゅう</b> たらこ ベーコン	<b>たまねぎ</b> しめじ にんにく とうもろこし キャベツ きゅうり	あかワイン しお こしょう す うすくちしょうゆ クリームポタージュ	(小)581 (中)789
4日(水)	ごはん かみってる！GOGOいため かきたまじる 	<b>ごはん</b> しろごま あぶら ごまあぶら さとう かたくりこ	<b>ぎょうにゅう</b> ぶたにく ガステん あかみそ たまご とうふ とりにく	ごぼう こんにゃく にんじん えだまめ えのきだけ <b>たまねぎ</b> チンゲンサイ	しょうゆ さけ うすくちしょうゆ しお だしiriこ	(小)573 (中)716
5日(木)	ごはん マーボーひじき パンサンズー	<b>ごはん</b> ごまあぶら さとう かたくりこ はるさめ しろごま	<b>ぎょうにゅう</b> とうふ ぶたにく <b>ひじき</b> あかみそ ロースハム	にんじん <b>たまねぎ</b> にら しょうが にんにく キャベツ きゅうり	トウバンジャン しょうゆ しお す からし	(小)579 (中)721
6日(金)	ごはん ゆかりふりかけ 【中学校】 いかのてんぷら きりぼしだいのん ベーコンソテー けんちんしる	<b>ごはん</b> あぶら	<b>ぎょうにゅう</b> いかのてんぷら ベーコン とうふ とりにく あぶらあげ	きりぼしだいのん <b>こまつな</b> にんじん にんにく <b>たまねぎ</b> ごぼう こんにゃく <b>ねぎ</b>	さけ こしょう しょうゆ しお だしiriこ 1食ゆかり【中】	(小)604 (中)743
9日(月)	ごはん うまに あなごときゅうりのあえもの 	<b>ごはん</b> じゃがいも あぶら さとう しろごま	<b>ぎょうにゅう</b> とりにく あつあげ まめちくわ うずらたまご やきあなご	にんじん こんにゃく さやいんげん きゅうり	みりん しょうゆ うすくちしょうゆ す	(小)598 (中)748

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	I福利 - キカリー
		(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		
10 (火)	パン ポークビーンズ ごぼうサラダ	パン じゃがいも さとう あぶら	<b>ぎゅうにゅう</b> だいず ぶたにく まぐろあぶらづけ	<b>たまねぎ</b> にんじん マッシュルーム ごぼう きゅうり	ケチャップ す ウスターソース しお こしょう	(小)600 (中)774
11 (水)	ごはん さばのソースに こんぶあえ おこめんスープ	<b>ごはん</b> さとう <b>こめこめん</b> あぶら	<b>ぎゅうにゅう</b> さば しおこんぶ とりにく	しょうが キャベツ <b>たまねぎ</b> にんじん チンゲンサイ ほししいたけ	しょうゆ ウスターソース さけ しお うすくちしょうゆ とりがらスープ	(小)569 (中)689
12 (木)	ごはん とりのからあげ コーンキャベツ やかましいみそしる	<b>ごはん</b> かたくりこ あぶら じゃがいも	<b>ぎゅうにゅう</b> とりにく とうふ わかめ あぶらあげ ちゅうみそ	しょうが にんにく キャベツ しめじ とうもろこし <b>ねぎ</b> にんじん <b>たまねぎ</b>	しょうゆ だしiriこ	(小)659 (中)822
13 (金)	てつぶんたっぶり ドライカレー こまつなサラダ かくチーズ	<b>ごはん</b> あぶら さとう	<b>ぎゅうにゅう</b> ぶたにく だいず ロースハム <b>ひじき</b> チーズ ぶたしパー	<b>たまねぎ</b> にんじん トマト にんにく しょうが <b>こまつな</b> キャベツ 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)571 (中)707
16 (月)	ツナそぼろごはん わふうワンタン れいとうみかん	<b>むぎごはん</b> あぶら さとう ワンタンめん	<b>ぎゅうにゅう</b> まぐろあぶらづけ くきわかめ きんしたまご とりにく	<b>たまねぎ</b> にんじん チンゲンサイ ほししいたけ みかん	しょうゆ しお こしょう だしiriこ	(小)593 (中)739
17 (火)	ピタパンサンド てりやきチキン ポイルキャベツ マカロニスープ	ピタパン じゃがいも さとう かたくりこ マカロニ 1食ノンエッグマヨ ネーズ	<b>ぎゅうにゅう</b> とりにく ベーコン	しょうが キャベツ にんじん <b>たまねぎ</b> とうもろこし	みりん しょうゆ さけ しお こしょう とりがらスープ	(小)603 (中)701
18 (水)	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	<b>ごはん</b> ちゃんぼんめん あぶら さとう しろごま ごまあぶら	<b>ぎゅうにゅう</b> 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 <b>たまねぎ</b> にんじん チンゲンサイ とうもろこし キャベツ きゅうり <b>もやし</b>	トウバンジャン しょうゆ しお こしょう とりがらスープ す	(小)575 (中)717
19 (木)	ごはん しろみざかなとだいずの かわりソースかけ ポイルキャベツ もずくスープ	<b>ごはん</b> かたくりこ あぶら さとう	<b>ぎゅうにゅう</b> ホキ だいず まめちくわ もずく	キャベツ にんじん たまねぎ えのきだけ <b>ねぎ</b>	さけ からし しょうゆ す しお うすくちしょうゆ とりがらスープ	(小)569 (中)713
20 (金)	ごはん チンジャオロウスー はるさめスープ さつまいもチップス	<b>ごはん</b> さとう あぶら かたくりこ はるさめ さつまいもチップス	<b>ぎゅうにゅう</b> ぶたにく とりにく	しょうが <b>たまねぎ</b> にんじん たけのこ ピーマン <b>もやし</b> ほししいたけ <b>ねぎ</b>	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 とりがらスープ うすくちしょうゆ	(小)556 (中)692
23 (月)	ごはん あつあげのちゅうかに ナムル	<b>ごはん</b> ごまあぶら さとう かたくりこ しろごま	<b>ぎゅうにゅう</b> ぶたにく あつあげ えび	にんじん <b>たまねぎ</b> チンゲンサイ ほししいたけ にんにく しょうが きゅうり <b>もやし</b>	さけ しょうゆ オイスターソース しお こしょう ガーリック	(小)556 (中)696
24 (火)	パン あんずジャム アスパラガスとかぼちゃの こめこクリームに フレンチサラダ 	パン あぶら こめこ バター さとう あんずジャム	<b>ぎゅうにゅう</b> とりにく ロースハム	<b>グリーンアスパラガス</b> <b>たまねぎ</b> にんじん マッシュルーム きゅうり キャベツ とうもろこし <b>かぼちゃ</b>	しお こしょう とりがらスープ す	(小)585 (中)750
25 (水)	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 【小学校・中学校】 	<b>ごはん</b> じゃがいも あぶら さとう アーモンドいりこ 【小・中】	<b>ぎゅうにゅう</b> ぶたにく <b>しらすぼし</b> しおこんぶ	<b>たまねぎ</b> きりぼしだいこん きゅうり にんじん こんにゃく	しょうゆ みりん しお うすくちしょうゆ す	(小)583 (中)719
26 (木)	ごはん あじのたつたあげ  ゆかりあえ ぶたじる	<b>ごはん</b> かたくりこ あぶら さといも	<b>ぎゅうにゅう</b> あじ とうふ ぶたにく ちゅうみそ	しょうが キャベツ <b>たまねぎ</b> にんじん <b>ねぎ</b> こんにゃく	しょうゆ ゆかり	(小)595 (中)734
27 (金)	むぎごはん ふりかけ(てつきょうか) こうやどうふのたまごとじ ガステんのあえもの	むぎ <b>ごはん</b> じゃがいも あぶら さとう	<b>ぎゅうにゅう</b> こうやどうふ たまご ぶたにく ガステん	にんじん <b>たまねぎ</b> ほししいたけ さやいんげん <b>もやし こまつな</b>	しお しょうゆ うすくちしょうゆ す ふりかけ (てつきょうか)	(小)582 (中)729
30 (月)	カレーライス ツナフレークあえ	<b>ごはん</b> じゃがいも あぶら バター こむぎこ さとう	<b>ぎゅうにゅう</b> ぶたにく まぐろあぶらづけ	にんじん <b>たまねぎ</b> にんにく キャベツ きゅうり	ウスターソース トンカツソース ケチャップ しお しょうゆ カレーこ	(小)599 (中)746