



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 (曜)	こんだてめい F班校 (松永ブロック)	主 な 材 料			調味料・だし等	エネルギー +0kcal
		(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)	ひろしまたっぷりビビンバ かんこくふうスープ 	ごはん しろごま ごまあぶら トック あぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく きんしたまご しらすぼし とりにく わかめ	ひろしまなづけ はくさいキムチ もやし にんにく とうもろこし たまねぎ 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 (火)	カレーライス ツナフレックあえ	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 まぐろあぶらづけ	にんじん たまねぎ 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
4 (水)	こがたパンプキンパン たらこクリームスパゲティ コーンサラダ	パンプキンパン スパゲティ オリーブオイル さとう あぶら	ぎゅうにゅう たらこ ベーコン	たまねぎ 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)579 (中)787
5 (木)	ごはん かみってる！GOGOいため かきたまじる 	ごはん しろごま あぶら ごまあぶら さとう かたくりこ	ぎゅうにゅう 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 たまねぎ 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
6 (金)	ごはん ゆかりふりかけ【中学校】 いかのてんぷら きりぼしだいこんの ベーコンソテー けんちんじる	ごはん あぶら	ぎゅうにゅう いか ベーコン とうふ とりにく あぶらあげ	きりぼしだいこん こまつな にんじん にんにく たまねぎ ごぼう ねぎ こんにゃく	さけ しょうゆ しお こしょう だしiriこ 1食ゆかり【中】	(小)604 (中)743
9 (月)	ごはん うまに あなごときゅうりのあえもの	ごはん じゃがいも あぶら さとう しろごま	ぎゅうにゅう とりにく あつあげ 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 F班校 (松永ブロック)	主 な 材 料			調味料・だし等	E値・ K値・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		
10 (火)	ごはん さばのソースに こんぶあえ おこめんスープ	<u>ごはん</u> さとう <u>こめこめん</u> あぶら	<u>ぎゅうにゅう</u> さば しおこんぶ とりにく	しょうが キャベツ <u>たまねぎ</u> 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
11 (水)	パン ボークビーンズ ごぼうサラダ	パン じゃがいも さとう あぶら	<u>ぎゅうにゅう</u> だいず ぶたにく まぐろあぶらづけ	<u>たまねぎ</u> 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
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	<u>ごはん</u> かたくりこ あぶら じゃがいも	<u>ぎゅうにゅう</u> 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 とうもろこし にんじん <u>たまねぎ</u> しめじ <u>ねぎ</u>	しょうゆ だしいりこ	(小)659 (中)822
13 (金)	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	<u>ごはん</u> ちゃんぽんめん あぶら さとう しろごま ごまあぶら	<u>ぎゅうにゅう</u> 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 <u>たまねぎ</u> にんじん チンゲンサイ とうもろこし キャベツ きゅうり <u>もやし</u>	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
16 (月)	てつぶんたっぷり ドライカレー こまつなサラダ かくチーズ	むぎ <u>ごはん</u> あぶら さとう	<u>ぎゅうにゅう</u> ぶたにく だいず ロースハム <u>ひじき</u> チーズ ぶたしバー	<u>たまねぎ</u> にんじん トマト にんにく しょうが <u>こまつな</u> 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)594 (中)740
17 (火)	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	<u>ごはん</u> さとう あぶら かたくりこ はるさめ さつまいもチップス	<u>ぎゅうにゅう</u> ぶたにく とりにく	しょうが <u>たまねぎ</u> にんじん たけのこ ピーマン <u>もやし</u> ほししいたけ <u>ねぎ</u>	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
18 (水)	ピタパンサンド やきにく マカロニスープ	ピタパン あぶら じゃがいも さとう しろごま マカロニ ごまあぶら	<u>ぎゅうにゅう</u> ぶたにく あかみそ ベーコン	にんにく キャベツ にんじん <u>たまねぎ</u> とうもろこし	しょうゆ しお こしょう とりがらスープ トウバンジャン	(小)579 (中)680
19 (木)	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 ガスてんのあえもの	<u>ごはん</u> じゃがいも あぶら さとう	<u>ぎゅうにゅう</u> こうやどうふ たまご ぶたにく ガスてん	にんじん <u>たまねぎ</u> ほししいたけ さやいんげん <u>もやし</u> <u>こまつな</u>	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)559 (中)696
20 (金)	ごはん しろみざかなとだいずの かわりソースかけ ボイルキャベツ もずくスープ	<u>ごはん</u> かたくりこ あぶら さとう	<u>ぎゅうにゅう</u> 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 <u>ねぎ</u>	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
23 (月)	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】	<u>ごはん</u> じゃがいも あぶら さとう アーモンドいりこ 【小・中】	<u>ぎゅうにゅう</u> ぶたにく <u>しらすぼし</u> しおこんぶ	<u>たまねぎ</u> 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
24 (火)	ごはん あつあげのちゅうかに ナムル	<u>ごはん</u> ごまあぶら さとう かたくりこ しろごま	<u>ぎゅうにゅう</u> ぶたにく あつあげ えび	にんじん <u>たまねぎ</u> チンゲンサイ ほししいたけ にんにく しょうが きゅうり <u>もやし</u>	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
25 (水)	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	<u>ぎゅうにゅう</u> とりにく ロースハム	<u>グリーンアスパラガス</u> <u>たまねぎ</u> かぼちゃ 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	しお こしょう とりがらスープ す	(小)585 (中)750
26 (木)	ごはん あじのたつたあげ ゆかりあえ ぶたじる	<u>ごはん</u> かたくりこ あぶら さといも	<u>ぎゅうにゅう</u> あじ とうふ ぶたにく ちゅうみそ	しょうが キャベツ <u>たまねぎ</u> にんじん <u>ねぎ</u> こんにゃく	しょうゆ ゆかり	(小)595 (中)734
27 (金)	ツナそぼろごはん わふうワンタン れいとうみかん	むぎ <u>ごはん</u> あぶら さとう ワンタンめん	<u>ぎゅうにゅう</u> まぐろあぶらづけ くきわかめ きんしたまご とりにく	<u>たまねぎ</u> 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 だしいりこ	(小)593 (中)739
30 (月)	ごはん マーボーひじき バンサンスー	<u>ごはん</u> ごまあぶら さとう かたくりこ はるさめ しろごま	<u>ぎゅうにゅう</u> とうふ ぶたにく <u>ひじき</u> あかみそ ロースハム	にんじん <u>たまねぎ</u> 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