

給食だより 6月

2025年(令和7年)
福山市教育委員会
(新市給食センター)

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！

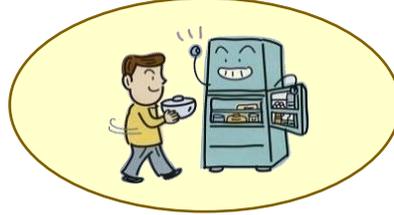


給食では

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 ※ぎょうにゅうは、毎日あります

日 (曜)	こんだてめい (新市給食センター)	主な材料			調味料・だし等	E値* 和カロリー
		(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		
2 (月)	ごはん マーボーひじき パンサンスー	ごはん ごまあぶら さとう かたくりこ はるさめ しろごま	ぎょうにゅう とうふ ぶたにく ひじき あかみそ ロースハム	にんじん たまねぎ 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)614 (中)763
3 (火)	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 ベーコンソテー けんちんじる	ごはん あぶら	ぎょうにゅう 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 1食ゆかり【中】	(小)597 (中)776
4 (水)	カレーライス ツナフレークあえ	ごはん じゃがいも あぶら さとう	ぎょうにゅう 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	カレーフレーク トンカツソース しお こしょう しょうゆ カレーこ	(小)605 (中)757
5 (木)	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 さとう オリーブオイル サラダあぶら	ぎょうにゅう 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)774
6 (金)	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	ぎょうにゅう 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)574 (中)718
9 (月)	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	ごはん かたくりこ あぶら じゃがいも	ぎょうにゅう 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 たまねぎ しめじ ねぎ	しょうゆ だしiriこ	(小)659 (中)823

「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 (新市給食センター)	主 な 材 料			調味料・だし等	I初キ- 和加リ-
		(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		
10 (火)	ごはん うまに しらすあえ	ごはん じゃがいも あぶら さとう	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 しらすぼし	にんじん こんにゃく さやいんげん もやし きゅうり	みりん しょうゆ うすくちしょうゆ す	(小)592 (中)740
11 (水)	ごはん さばのソースにふう かおりあえ おこめんスープ	ごはん こめこめん さとう あぶら かたくりこ	ぎゅうにゅう さば とりにく	しょうが きゅうり たまねぎ にんじん チンゲンサイ ほししいたけ	しょうゆ かおり ウスターソース さけ しお うすくちしょうゆ とりがらすूप	(小)561 (中)680
12 (木)	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 サラダあぶら あんずジャム	ぎゅうにゅう とりにく ロースハム	グリーンアスパラガス たまねぎ にんじん かぼちゃ 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 とりがらすूप す	(小)604 (中)771
13 (金)	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 ねぎ 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 とりがらすूप	(小)579 (中)725
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	むぎごはん あぶら さとう ごまあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず ぶたレバー ロースハム ひじき チーズ	たまねぎ にんじん トマト にんにく しょうが こまつな 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)580 (中)724
17 (火)	ごはん しろみざかなの かわりソースかけ ポイルキャベツ もずくスープ	ごはん かたくりこ あぶら さとう	ぎゅうにゅう ホキ もずく まめちくわ	キャベツ にんじん たまねぎ えのきだけ ねぎ	さけ からし しょうゆ す しお うすくちしょうゆ とりがらすूप	(小)544 (中)682
18 (水)	ごはん ふりかけ(てつきょうか) こうやどうふのたまごとし ガステんのあえもの	ごはん じゃがいも あぶら さとう	ぎゅうにゅう こうやどうふ ぶたにく たまご ガステん	にんじん たまねぎ ほししいたけ さやいんげん もやし こまつな	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)560 (中)697
19 (木)	ピタパンサンド やきにく マカロニスープ	ピタパン じゃがいも さとう かたくりこ あぶら マカロニ しろごま ごまあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく あかみそ ベーコン	にんにく キャベツ にんじん たまねぎ とうもろこし	しょうゆ トウバンジャン しお こしょう とりがらすूप	(小)582 (中)632
20 (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	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 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 たまねぎ にんじん チンゲンサイ とうもろこし キャベツ きゅうり もやし	トウバンジャン しょうゆ しお こしょう とりがらすूप す	(小)575 (中)716
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 	ごはん じゃがいも さとう あぶら アーモンドいりこ	ぎゅうにゅう ぶたにく しらすぼし しおこんぶ	たまねぎ 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 す うすくちしょうゆ	(小)585 (中)721
24 (火)	ごはん あじのたつたあげ ゆかりあえ ぶたじる	ごはん かたくりこ さといも あぶら	ぎゅうにゅう あじ とうふ ぶたにく ちゅうみそ	しょうが キャベツ たまねぎ にんじん ねぎ こんにゃく	しょうゆ ゆかり	(小)594 (中)733
25 (水)	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	ごはん さとう あぶら かたくりこ はるさめ さつまいもチップス	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく	しょうが たまねぎ にんじん たけのこ ピーマン もやし ほししいたけ ねぎ	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 とりがらすूप うすくちしょうゆ	(小)558 (中)694
26 (木)	パン ポークビーンズ ごぼうサラダ	パン じゃがいも あぶら さとう サラダあぶら	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 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)613 (中)791
27 (金)	ツナそぼろごはん わふうワンタン れいとうみかん	むぎごはん あぶら さとう ワンタンめん	ぎゅうにゅう まぐろあぶらづけ くきわかめ とりにく	たまねぎ にんじん とうもろこし 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)570 (中)709
30 (月)	ごはん あつあげのちゅうかに ナムル	ごはん ごまあぶら さとう かたくりこ しろごま	ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ えび	にんじん たまねぎ チンゲンサイ ほししいたけ にんにく しょうが きゅうり もやし	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)559 (中)700